



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

(индекс, наименование дисциплины)

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника Бухгалтер

(наименование квалификации)

Уровень базового образования обучающихся Основное общее образование

(основное / среднее общее образование)

Вид подготовки Базовый

Форма обучения Очная, заочная

Год начала подготовки 2023

Воронеж 2023

Фонд оценочных средств дисциплины одобрен на заседании кафедры  
общих дисциплин среднего профессионального образования.

Протокол от 21.12.2022 № 5.

Заведующий кафедрой

(занимаемая должность)



(подпись)

И.А. Тихонова

(инициалы, фамилия)

Разработчик:

преподаватель

(занимаемая должность)



(подпись)

Н.А. Исаев

(инициалы, фамилия)

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04.Физическая культура / Адаптивная физическая культура  
(индекс, наименование дисциплины)

## 1.1. Общие положения

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский (учет по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1547 и является частью образовательной программы в части освоения соответствующих общих компетенций (далее – ОК) и профессиональных компетенций (далее – ПК):

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания и умения, сформированные в процессе изучения таких предшествующих дисциплин как «БД.08 Физическая культура», БД.09 «Основы безопасности жизнедеятельности».

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» обучающийся должен уметь использовать

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является экзамен и зачет.

## 2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Формы и методы контроля результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
Знание	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	оценка рефератов и докладов оценка по результатам промежуточной аттестации в форме зачета; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме экзамена
основы здорового образа жизни.	оценка рефератов и докладов оценка по результатам промежуточной аттестации в форме зачета; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме экзамена
Умение	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	оценка физической деятельности обучающихся на практических занятиях оценка контрольных нормативов по темам итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО).

## 2.2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины по темам (разделам)

Наименование темы (раздела)	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Устный опрос	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-8	Тест Сдача нормативов ГТО Дифференцированный зачет	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-8, ОК-10
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Контрольные нормативы	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-8		
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Устный опрос	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-8		
Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Тестирование	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-8		
Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Устный опрос	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-8		
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Устный опрос	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-8		
Тема 7. Учебно-методические занятия	Практическая работа	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-8		
Тема 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Контрольные нормативы	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-8		

Тема 9. Гимнастика	Контрольные нормативы	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-8		
Тема 10. Спортивные игры. Освоение основных игровых элементов.	Контрольные нормативы	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-8		
Тема 11. Виды спорта по выбору	Контрольные нормативы	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-8		

## 2.2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Критерии оценивания результатов обучения для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

### 1. Критерии оценивания практической работы.

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени.	двигательное действие норматива выполнено правильно.	двигательное действие норматива выполнено в основном правильно.	двигательное действие норматива не выполнено

### 2. Критерии оценивания самостоятельной работы

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
тема раскрыта в полном объеме и автор свободно в ней ориентируется, последовательно и логично, материал доклада актуален и разнообразен (проанализированы несколько различных источников) выводы аргументированы, обучающийся ответил на вопросы преподавателя и аудитории	тема раскрыта в целом полно, последовательно и логично, выводы аргументированы, но при защите доклада обучающийся в основном читал доклад и не давал собственных пояснений; обучающийся недостаточно полно и уверенно отвечал на вопросы преподавателя и аудитории	тема раскрыта не полностью, тезисы и утверждения не достаточно согласованы, аргументация выводов недостаточно обоснована, доклад выполнен на основании единственного источника, на вопросы преподавателя аудитории обучающийся не ответил	не соответствует критериям «удовлетворительно»

### 3. Критерии оценивания теста

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
правильно выполнено 85-100 % тестовых	правильно выполнено 70-85 % тестовых	правильно выполнено 51-69 % тестовых заданий	правильно выполнено менее 50 % тестовых заданий



заданий	заданий		
---------	---------	--	--

#### 4.Критерии оценивания сообщения

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
<p>Содержание сообщения полностью соответствует заданной теме, тема раскрыта полностью. Материал в сообщении излагается логично, по плану; В содержании используются термины по изучаемой теме; Произношение и объяснение терминов сообщения не вызывает у обучающегося затруднений. Текст сообщения оформлен аккуратно и точно в соответствии с правилами оформления. Объем текста сообщения соответствует регламенту.</p>	<p>Сообщения соответствует заданной теме, но в тексте есть отклонения от темы или тема раскрыта не полностью. Слишком краткий либо слишком пространственный текст сообщения. Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану). В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы. Произношение и объяснение терминов вызывает у обучающегося затруднения. Текст сообщения оформлен недостаточно аккуратно. Присутствуют неточности в оформлении. Объем текста сообщения не соответствует регламенту.</p>	<p>1. Обучающийся работу не выполнил вовсе. 2. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта. 3. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований. 4. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.</p>	<p>Тема раскрыта не полностью; не использованы результаты исследований и установленных научных фактов по данной теме;</p> <p>не использованы дополнительные знания;</p> <p>не владеет темой;</p> <p>материал изложен нелогично; нет цитат</p>

#### 5 .Критерии оценивания внеаудиторной самостоятельной работы

**Обучающихся**

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
<ul style="list-style-type: none"> <li>обстоятельно с достаточной полнотой выполнит контрольные нормативы по видам спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>не уложился в определенное время и количество в выполняемом нормативе.</li> <li>при выполнении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>неполно, но правильно выполнил норматив.</li> <li>при выполнении была допущена 1 существенная ошибка;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>вообще не выполнялся норматив.</li> </ul>

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях и во время консультаций преподавателя.

### **6. Критерии оценивания домашней контрольной работы для заочной формы обучения.**

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
Даны полные ответы на все вопросы варианта контрольной работы, с демонстрацией глубокого знания материала тем	Даны полные ответы на все вопросы варианта контрольной работы, с демонстрацией глубокого знания материала тем	Даны поверхностные ответы на все вопросы контрольной работы, с демонстрацией затруднительного владения специальной терминологией,	Даны поверхностные ответы на все вопросы работы с демонстрацией не владения терминологией по дисциплине,

<p>вопросов с применением специальной терминологии, грамотного изложения материала оформленного в соответствии с требованиями. Использовал дополнительную литературу. проявил творческий подход при ответе на вопросы, делать обобщающие выводы. должны быть выполнены не менее 85% заданий</p>	<p>вопросов, но с некоторыми неточностями в использовании специальной терминологии, с незначительными стилистическими ошибками в изложении материала, при наличии неточности в выводах по теме вопросов, и с незначительными ошибками в оформлении. Должны быть выполнены от 67 до 84% заданий</p>	<p>стилистических ошибок. За отсутствие ответа на один из вопросов контрольной работы при условии полных ответов на все остальные вопросы варианта контрольной работы.</p>	<p>небрежного или неправильное оформления, а также если не даны ответы на два и более вопросов контрольной работы, а также в случае, если на проверку представлены две одинаковые по содержанию работы. Контрольная работа выполнена не по заданному варианту. имеются явные признаки плагиата.</p>
---	--	--	---

## 7. Критерии оценивания знаний и умений по итогам освоения дисциплины.

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении студент действует так же, как и в Предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка .</p>

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы,  
необходимые для оценки знаний и умений в процессе освоения  
учебной дисциплины  
1 ЭТАП – Текущий контроль освоения дисциплины**

Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо»)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

**3. 1. Практические работы**

**Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.**

Требования к технике безопасности на занятиях. Физическая культура в современном обществе. Значение профессионально-прикладной физической подготовки.

*Устный опрос.*

Контрольные вопросы:

1. Знание современного состояния физической культуры и спорта.
2. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

Практические задания по профилактике профзаболеваний:

1. Оздоровительные, общеразвивающие, специально апробированные, профилактические упражнения.
2. Игровые занятия. Оздоровительно-спортивные, познавательно-ролевые игры.
3. Упражнения на развитие мышечной системы
4. Дыхательные упражнения

Темы докладов:

1. Физическая культура и спорт, как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
3. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.

## **Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Контрольные вопросы:

1. Знание оздоровительных систем физического воспитания.
2. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Комплексы упражнений (утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, йога, аэробика). Контрольные нормативы комплекса ГТО (пресс, отжимания, подтягивание, наклон).*

Темы докладов:

1. Значение физической культуры и спорта для формирования личности и профессиональных качеств.
2. Оздоровительные системы физического воспитания.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История ГТО.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». ГТО сегодня.

### **Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-пауз. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### *Примерный комплекс ОФП:*

1. И.п. – О.с., руки на пояс

1-4 круговое движение головой влево

5-8 круговое движение головой вправо

2. И.п. –тоже

1- наклон головы вперед

2- наклон головы назад

3- наклон головы вправо

4- наклон головы влево

3. И.п. – о.с., руки перед грудью в замок

1-4 вращение в кистевых суставах вправо

5-8 вращение в кистевых суставах влево

И.п. – о.с., руки перед грудью в замок

1- руки вперед, ладонями наружу

2 – и.п.

3 – руки вверх, ладонями наружу

4 – и.п.

4. И.п. – о.с., праваяверху

1-4 вращение в плечевых суставах вперед

5-8 вращение в плечевых суставах назад

5. И.п. – О.с.

1-3 выпад на левую ногу

4 – и.п.

5-7 выпад на правую ногу

8 – и.п.

Контрольные вопросы:

1. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.
2. Знание форм и содержания физических упражнений.
3. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.

*Практические задания. Создание комплексов упражнений Устный опрос.*

Темы докладов:

1. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
2. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.

#### **Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Основные критерии переносимости физической нагрузки.

Контрольные вопросы:

1. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
2. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Практические задания: измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, вычисление индекса Кердо, измерение жизненной емкости легких. Дневник самоконтроля.

*Тестирование.*

**Тест «Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль  
занимающихся физическими упражнениями и спортом»**

1. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются...
  - а) определение и оценка функциональных возможностей;
  - б) изучение заболеваемости и травматизма;
  - в) контроль адекватности физических нагрузок;
  - г) определение рациональности техники выполнения упражнений.
2. У тренированного спортсмена по сравнению с нетренированным человеком частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя...
  - а) выше;
  - б) ниже;
  - в) такая же.
3. В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах...
  - а) 20-30 ударов в минуту;
  - б) 30-40 ударов в минуту;
  - в) 60-80 ударов в минуту;
  - г) 90-100 ударов в минуту.
4. Тест Купера — это бег...
  - а) 8-минутный;
  - б) 10-минутный;
  - в) 12-минутный;
  - г) 15-минутный.
5. Педагогический контроль включает...
  - а) учет спортивных результатов;
  - б) контроль за посещаемостью занятий;
  - в) биохимический анализ крови;
  - г) оценку спортивных результатов.
6. К признакам нормальной осанки относятся...



- а) лопатки на одном уровне;
- б) расположение остистых отростков позвонков по ровной линии;
- в) разные треугольники между туловищем и свободно опущенной рукой;
- г) надплечия на одном уровне.

7. Пульс покоя в среднем у здорового человека составляет

- а) у мужчин 60-80 ударов в минуту;
- б) у женщин 100-120 ударов в минуту;
- в) у мужчин 100-120 ударов в минуту;
- г) у женщин 65-85 ударов в минуту.

8. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать...

- а) физические качества;
- б) биологические ритмы;
- в) чередование физической и умственной работы;
- г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

9. Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за...

- а) кожей тела;
- б) волосами;
- в) рабочим кабинетом;

10. Гигиенические принципы закаливания...

- а) систематичность;
- б) постепенность;
- в) дозированность.

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
А	в	в	в	г	б	а	в	а	а

Темы докладов:

1. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

2. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.

3. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.

### **Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Объективные и субъективные факторы, влияющие на самочувствие, реакция на них организма. Использование физической культуры, как средства активного отдыха. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Восстановление организма после умственного труда, физического тура.

Контрольные вопросы:

1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

2. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

3. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.

*Анализ физической подготовленности по результатам тестирования (скакалка 3 мин, пресс за 1 мин., отжимания для девочек и подтягивание для мальчиков). Комплексы упражнений по ОФП, йоге, релакса.*

*Тестирование.*

#### **Тест «Основы здорового образа жизни»**

1. 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) Регулярные занятия физкультурой

2. Что такое режим дня?

а) Порядок выполнения повседневных дел

б) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание,

отдых и сон

в) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

г) Строгое соблюдение определенных правил

3. Что такое рациональное питание?

а) Питание, распределенное по времени принятия пищи

б) Питание с учетом потребностей организма

в) Питание определенным набором продуктов питания

г) Питание с определенным соотношением питательных веществ

4. 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.

5. Что такое витамины?

а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.

б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

в) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

6. 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.

7. Что такое личная гигиена?

а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует охране и укреплению здоровья.

в) Правила ухода за телом, кожей, зубами.

г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

8. 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

9. 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, скоростные и силовые качества.

г) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

10. Каково соотношение основных питательных веществ?

а) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 1 часть.

- б) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 4 части.  
 в) Белки -1 часть, жиры-2 части, углеводы -4 части.  
 г) Белки -1 часть, жиры-1 часть, углеводы -2 части.

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
в	б	б	в	а	г	б	в	в	а

Темы докладов:

1. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
2. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
3. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики по видам профессиональной деятельности.
4. Утомление. Повышение работоспособности организма.

### Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Понятие «Успешный человек – здоровый человек». Физическая форма, физическое здоровье. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Группы здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

*Устный опрос.*

Контрольные вопросы:

1. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
2. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
3. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

4. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.

*Практические задания. Комплексы упражнений.*

### **Комплекс упражнений для работающих сидя:**

1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14 - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

**Комплекс упражнений для работающих стоя (исходное положение сидя на скамейке, кроме 4 упражнения):**

1 - скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 - скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7 - сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

**Комплекс упражнений для работников умственного труда:**

1 - потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены "в замок" - вдох, руки опускают - выдох.

2 - ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох.

3 - руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки - вдох.

4 - прыжки на месте на носках, руки на поясе.

5 - руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

6 - поднимая руки вверх прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох.

7 - ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятий - спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных, - ускоренная ходьба или бег 1-3 минуты.

Темы докладов:

1. Профилактики профессиональных заболеваний средствами физического воспитания.
2. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

## **Тема 7. Учебно-методические занятия**

Взаимосвязь психического и физического состояния. Профилактика профессиональных заболеваний. Массаж и самомассаж. Основные методики и способы самомассажа.

Контрольные вопросы:

1. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.
2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.
3. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.



4. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

5. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.

6. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.

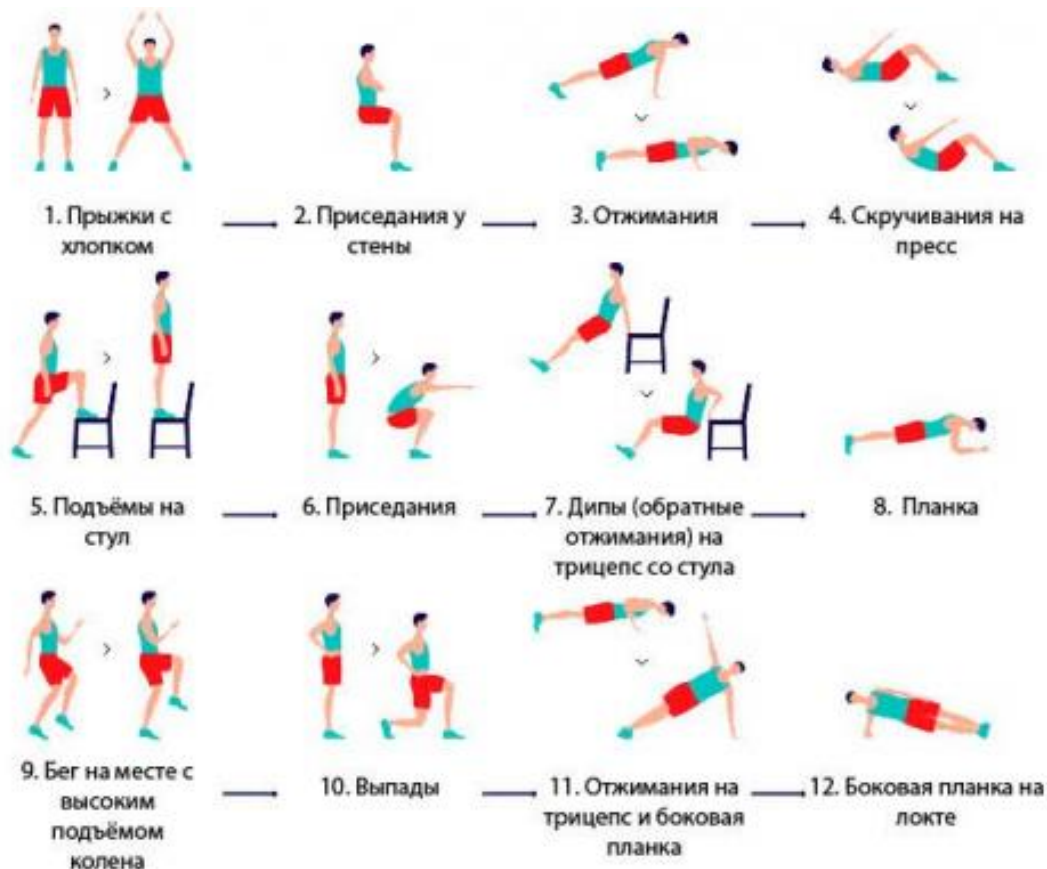
7. Знание методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером.

8. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности

### *Выполнение практических заданий*

#### *1. Комплексы упражнений:*

##### *«Гимнастика дома для юношей»*



##### *«Гимнастика дома для девушек»*



*«Гимнастика на рабочем месте»*

1. Ступни ног полностью касаются земли. Поднимайте и опускайте пятки – 40 раз.
2. Подымайте и опускайте носки – 40 раз.
3. Сжимайте и разжимайте мышцы ягодиц – 40 раз.
4. Медленно стягивайте стенку живота – выдохе, на вдохе возвращайте в исходное положение – 15 раз.
5. При прямой спине сдвигайте лопатки к позвоночнику

– 40 раз, следите, чтобы плечи не двигались!

6. Руки разведите в разные стороны на уровне плеч. Сжимайте и разжимайте кулаки 40 р.

7. Повороты головы на 90\* – влево, вправо – 40 раз.

8. Вытягивание подбородка вперед – 40 раз.

*Тестирование:*

**Тест « Средства физической культуры в регулировании работоспособности »**

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
  - а) физических и психических качеств людей;
  - б) техники двигательных действий;
  - в) работоспособности человека;
  - г) природных физических свойств человека.
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к рудовой или иной деятельности, характеризуется...
  - а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
  - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
  - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
  - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
3. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...
  - а) затылком, ягодицами, пятками;
  - б) лопатками, ягодицами, пятками;
  - в) затылком, спиной, пятками;
  - г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
4. Главной причиной нарушения осанки является...
  - а) привычка к определенным позам;
  - б) слабость мышц;

в) ношение сумки, портфеля на одном плече;

г) все вышеперечисленное.

5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

6. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

7. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

8. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

9. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток(сна, бодрствования, приема пищи) это:

а) режим дня;

б) соблюдение правил гигиены;

в) ритмическая деятельность.

10. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
а	б	г	д	б	б	в	в	а	в

Темы докладов:

1. Психическое и физическое здоровье студента.
2. Утренняя гимнастика. Значение утренней гимнастики. Комплекс упражнений.
2. Производственная гимнастика. Опыт восточных народов в применении производственной гимнастики (Китай).
3. Профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата
4. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.

### Тема 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-

силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.

Кроссовая подготовка: Освоение техники кроссового бега. Бег на 3000 метров.

Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.

Контрольные вопросы:

1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

2. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту 3 способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.

*Практические задания по теме. Тестирование по теме. Контрольные нормативы.*

### **Тест «Легкая атлетика»**

1. Какой из перечисленных видов не входит в состав легкой атлетики?

- а) ходьба
- б) бег
- в) прыжки
- г) метание
- д) многоборье
- е) плавание

2. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- а) прыжки с разбега
- б) прыжки через вертикальные препятствия
- в) прыжки через горизонтальные препятствия
- г) прыжки с места

3. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

- а) легкоатлетическое двоеборье
- в) легкоатлетическое троеборье
- г) легкоатлетическое четырехборье
- д) легкоатлетическое пятиборье

4. Выделить неправильно названный вид бега:

- а) кросс
- б) бег по дорогам, шоссе
- в) бег по пересеченной местности

5. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов?

- а) прыжок в высоту с места
- б) прыжок в длину с места
- в) тройной прыжок

6. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

- а) диск
- б) копье
- в) молот

7. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

- а) бег на короткую дистанцию
- б) бег на среднюю дистанцию
- в) метание диска
- г) тройной прыжок

8. Как называется бег на короткую дистанцию?

- а) спринт
- б) марафон
- в) кросс

9. Какой вид старта применяют бегуны на короткие дистанции?

- а) низкий старт
- б) средний старт
- в) высокий старт

10. Укажите дистанцию марафонского бега:

- а) 30 км
- б) 42 км 195 м
- в) 45 км
- г) 55 км 500 м

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
е	в	а	б	б	б	а	а	а	б

### Контрольные нормативы

Вид упражнения	Пол	Семестр					
		I			II		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0



Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15

Темы докладов:

1. История развития легкой атлетики в России
2. Правила соревнований в легкой атлетике
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)
4. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты
5. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями
6. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма

## **Тема 9. Гимнастика**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, Общеразвивающие упражнения в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом

вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полу присед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Контрольные вопросы:

1. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.

2. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

*Практические задания (по теме). Тестирование по теме. Контрольные нормативы комплекса ГТО (на гибкость, прыжок в длину с места, пресс, отжимания, подтягивания).*

### **Тест «Гимнастика»**

1. Выделить неправильно названный вид гимнастики:

направленности:

- а) образовательно-развивающая гимнастика
- б) оздоровительная гимнастика
- в) спортивная гимнастика
- г) прикладная гимнастика

2. Выделить неправильно названную группу оздоровительной гимнастики:

- а) гигиеническая гимнастика
- б) лечебная гимнастика
- в) профессионально-прикладная гимнастика

3. Укажите вид гимнастики, не входящий в гигиеническую гимнастику:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика
- б) женская гимнастика
- в) производственная гимнастика
- г) ритмическая гимнастика

4. В какой стране впервые зародилась гимнастика?

- 1) Греция
- 2) Япония
- 3) Швеция
- 4) Россия

5. Как называется атлетическая гимнастика?

- а) аэробика
- б) фитнес
- в) бодибилдинг

6. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:

- а) брусья разной высоты
- б) брусья параллельные
- в) бревно
- г) конь

7. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?

- а) статистические упражнения
- б) силовые упражнения
- в) маховые упражнения
- г) динамические упражнения

8. Как называется студент, стоящий первым в колонне?

- а) правофланговый
- б) направляющий
- в) замыкающий

г) левофланговый

9. Какие группы снарядов художественной гимнастики указаны неправильно?

а) мяч, лента, скакалка

б) скакалка, обруч, булава

в) булава, мяч, резинка

10. Как называется упражнение входящее в норматив комплекса ГТО, не относящийся к гимнастике?

а) подтягивание

б) наклон на скамье

в) прыжок в длину с места

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
а	в	б	б	в	б	а	б	в	в

### Контрольные нормативы

Вид упражнения	Пол	Семестр					
		I			II		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание	Ю	8	6	4	10	8	6

прямых ног до касания перекладины							
--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Темы докладов:

1. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
2. Понятие об утомлении и переутомлении при занятиях физической культурой. Средства восстановления.

### **Тема 10. Спортивные игры. Освоение основных игровых элементов**

**Баскетбол.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Контрольные вопросы:

1. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
2. Развитие личностно-коммуникативных качеств.
3. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
4. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.
5. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.

6. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

7. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

*Практические задания по теме. Комплексы упражнений. Контрольные нормативы. Тестирование.*

### **Тест «Баскетбол»**

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

3. Нельзя вырывать мяч у соперника...

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия соперников;

5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

- а) С линии штрафного броска;
- б) Из-под щита;
- в) Из-за линии трехочковой зоны;

6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

- а) Не менее 1 м.
- б) Не менее 1,5 м.
- в) Не менее 2 м.

7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

- а) За одно очко;
- б) За два очка;
- в) За три очка;

8. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- а) В сторону кольца соперника;
- б) В свою зону защиты;
- в) Игроку в зоне штрафного броска;

9. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим иг-рокам нельзя...

- а) Отбивать мяч одной рукой;
- б) Отбивать мяч двумя руками;
- в) Ловить мяч обеими руками;

10. За грубое нарушение правил и за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?

- а) Три;
- б) Пять;
- в) Семь;

#### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
а	а	в	в	в	а	а	б	б	б

1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;
- в) ширина 16 м, длина 24 м;

2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
  - 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
  - 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
- а) 1, 3, 6, 7, 9;
  - б) 1, 2, 5, 7, 10;
  - в) 2, 4, 5, 6, 8.

3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

- а) Двух партий;
- б) Трех партий;
- в) Пяти партий.

4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков;
- б) До 20 очков;
- в) До 25 очков;

5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия команды соперника;

6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно;
- б) Два;
- в) Три;



7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной

9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее.....

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;

10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть;
- б) Десять;
- в) Двенадцать;

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
а	а	б	в	в	б	а	б	б	а

### Контрольные нормативы

Вид упражнения	Пол	Семестр					
		I			II		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4

	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

Темы докладов:

1. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
2. Развитие координационных способностей на занятиях с мячом.
3. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности при занятиях физической культурой.
4. Техника и тактика волейбола.
5. Подвижные игры, методика обучения.

4. Бадминтон – игра для любого возраста.
5. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
6. Физические качества. Методы воспитания физических качеств через спортивные игры.

## **Тема 11. Виды спорта по выбору**

### Контрольные вопросы:

1. Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.
2. Ритмическая гимнастика. Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий).
4. Дыхательная гимнастика. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.
5. Спортивная аэробика. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

### *Практические задания по теме.*

### Темы докладов:

1. Национальные виды спорта (обзор, виды по выбору).
2. Летние Олимпийские игры. Чемпионы Белгородской области.
3. Единоборства. Федор Емельяненко.
4. Скалолазание. Вид спорта или философия.
5. Спорт для мужчин. Влияние на формирование физической силы и силы духа.
6. Хочу похудеть. Спорт и диета. За и против.
7. Зимние Олимпийские игры.
8. Футбол. И стар и млад. Феномен.
9. Баскетбол. Чемпионы Белгородской области.
10. Шахматы. Зарядка для мозгов.
11. Туризм, как средство активного отдыха и оздоровления.
12. Современная женщина. Виды физической культуры на выбор.

#### 1. Критерии оценивания кейса:

Зачтено – полнота ответа с использованием всей информации из описания ситуации, обоснованность, умение оперировать терминами и понятиями, использование теоретических моделей и концепций, представленность нескольких точек зрения на проблему, отсутствие фактических ошибок.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

#### 2. Критерии оценивания устного ответа:

Зачтено – хорошее знание основных терминов и понятий курса, последовательное изложение материала курса, умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов, достаточно полные ответы на вопросы, умение использовать фундаментальные понятия из базовых дисциплин при ответе.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

#### 3. Критерии оценивания решения расчетных задач:

Зачтено – приведено полное правильное решение, включающее правильный ответ и исчерпывающие верные рассуждения / решение с несущественными погрешностями в его обосновании / правильно выполнены основные действия, но есть ошибки в выкладках или отсутствует обоснование выполненных действий.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

#### 4. Критерии оценивания решения ситуационных задач:

Зачтено – ответ на вопрос задачи дан правильный, объяснение хода её решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями или решение подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании, или ответ на вопрос задачи дан правильный, объяснение хода её решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

#### 5. Критерии оценивания выполнения практико-ориентированных заданий:

Зачтено – проведен анализ вопросов, предоставляемой информации и условий задачи, выделены нужные данные, сделан логический переход, установлено отношение между данными и вопросом, составлен и решен план решения задачи.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

#### 6. Критерии оценивания реферата, доклада:

Зачтено – содержание основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме, основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно, возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах, основные категории применяются для изложения материала.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

#### 8. Критерии оценивания тестирования:

Оценка «отлично» – 86 % – 100 % правильных ответов

Оценка «хорошо» – 70 % – 85 % правильных ответов

Оценка «удовлетворительно» – 51 % – 69 % правильных ответов

Оценка «неудовлетворительно» – 50 % и менее правильных ответов

#### 5. Критерии оценивания ответа на экзамене:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал знание основного теоретического содержания дисциплин учебного плана образовательной программы высшего образования, умение показать уровень сформированности практических профессиональных

умений и навыков, способность четко и аргументировано отвечать на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал недостаточно полное знание основного теоретического содержания дисциплин учебного плана образовательной программы высшего образования, проявил неявное умение продемонстрировать уровень сформированности практических профессиональных умений и навыков, давал не всегда четкие и логичные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал неглубокие знания основного теоретического содержания дисциплин учебного плана образовательной программы высшего образования, а также испытывал существенные затруднения при ответе на дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал отсутствие знаний основного теоретического содержания дисциплин учебного плана образовательной программы высшего образования при ответе на вопросы билета

### **3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

#### **2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоение дисциплины**

##### **Вариант №1**

##### **Текст задания**

##### **Выполнить тестовое задание**

1. Под физической культурой понимается:
  - а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

а. красный

б. синий

в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 x 12 м

б. 28 x 15 м

в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.

а. 2x15 мин

б. 4x10 мин

в. 3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 дней

б. 5-7 дней

в. 15-20 дней

13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них



б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой

работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, черный, красный, желтый, зеленый

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
б	а	в	в	б	а	б	а	б	а
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
б	б	а	в	в	в	ы	в	ы	б

**Вариант №2****Текст задания****Выполнить тестовое задание**

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
  - а. быстрота
  - б. гибкость
  - в. силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
  - а. сколиозу
  - б. головной боли
  - в. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
  - а. локтевой, лучезапястный сустав
  - б. плечевой, локтевой сустав
  - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
  - а. рывке штанги
  - б. спринтерском беге
  - в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
  - а. наложить шину
  - б. наложить шину и повязку
  - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
  - а. спринтерский бег
  - б. стайерский бег
  - в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.

- а. артериальном
- б. венозном
- в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

- а. беге
- б. толкании ядра
- в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

- а. закрытый
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки

б. жиры

в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках

силового характера – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. конь

в. Перекладина

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
б	в	а	б	а	а	в	а	б	б
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
б	б	б	а	в	а	в	б	б	б

### Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо»)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

### Задания закрытого типа

#### 1. Одной из образовательных задач системы физического воспитания студентов является

- а. формирование осознанного отношения к собственному физическому совершенствованию..
- б. овладение системой знаний, двигательными умениями и навыками.
- в. многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности.
- г. формирование свойств личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

#### 2. К количественным показателям «успеваемости» по предмету «физическая культура» относятся

- а. количество побед в соревнованиях.
- б систематичность занятий физическими упражнениями и спортом.
- в. уровень физической подготовленности.
- г. ведение здорового образа жизни.

#### 3. Основными средствами совершенствования координационных способностей являются

- а. упражнения с внешним отягощением.
- б. скоростные упражнения.

- в. упражнения, выполняемые, выполняемые с большой амплитудой.
- г. упражнения, владение которыми не доведено до уровня навыка.

**4. Легкую атлетику называют «королевой спорта» потому, что**

- а. легкоатлетическая программа самая представительная на Олимпийских играх.
- б. бег, прыжки, метания – неотъемлемая часть тренировки спортсменов, занимающихся другими видами спорта.
- в. с помощью легкой атлетики можно развивать большинство физических качеств.
- г. легкая атлетика – самый доступный вид спорта.

**5. Самостраховка в гимнастике - это**

- а. способность выполнить упражнение безбоязненно.
- б. умение выполнять упражнение с помощью товарища.
- в. умение гимнаста выходить из опасных положений самостоятельно.
- г. способность выполнять упражнения без риска.

**6. Двигательная активность, стимулирующая физическое развитие человека, обозначается как ...**

- а. совершенствование.
- б. физическая культура.
- в. упражнение.
- г. физическое воспитание.

**7. Законодательством Российской Федерации о физической культуре и спорте предусмотрено существование.....**

- а. запрета на курение и употребление алкоголя.
- б. профессионального спорта.
- в. любительского спорта.
- г. фитнеса и аэробики.

**8. Под физическим развитием понимается ...**

- а. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б. процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- в. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- г. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

**9. Главной причиной нарушения осанки является ...**

- а. слабость мышц.
- б. привычка к определенным позам.
- в. отсутствие движений во время школьных каникул.
- г. ношение сумки, портфеля в одной

**10. Талисманами XXII зимних Олимпийских игр 2014 году являются ...**

- а. полярные медведи Хайди и Хоуди.
- б. мальчик и девочка Хокон и Кристин.
- в. белый Мишка, Зайка и Леопард.
- г. заяц, Койот и Медведь.

**Ключ ответов**

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	б	6	в	11	
2	в	7	б	12	
3	г	8	б	13	
4	а	9	а	14	
5	в	10	в	15	

**Задания открытого типа с выбором одного правильного ответа.**

1. *В баскетболе запрещены:* А) игра руками; Б) игра ногами; В) игра под кольцом; Г) броски в кольцо.
2. *Бег по пересеченной местности называется:* А) стипль-чез; Б) марш-бросок; В) кросс; Г) конкур; Д) челночный бег.
3. *Обувь для бега на короткие дистанции называется:* А) кеды; Б) пуанты; В) сандалии; Г) борцовки; Д) ботинки; Е) шиповки; Ж) кроссовки.
4. *Упражнения, где сочетаются качества – быстрота и сила, называются:* А) групповыми; Б) для развития скоростно-силовой выносливости; В) скоростно-силовыми; Г) общеразвивающими; Д) специальными; Е) собственно-силовыми.
5. *Недостаток витаминов в организме человека называется:* А) гиповитаминоз; Б) гипервитаминоз; В) бактериоз; Г) дисбактериоз; Д) авитаминоз.
6. *1. В суточной дозе энергии 14-17 летнего школьника около:* А) 55-65%; 50-60%; 52-62% должна составлять энергия, поставляемая организму углеводами. Б) 25-30%; 28-33%; 30-35% – жирами. В) 12-17%; 15-20%; 10-15% – белками.  
*2. При этом энергетическая ценность каждого грамма пищевых веществ различна:* А) белки и углеводы – 4; 4,5; 5 ккал. Б) жиры – 8,5; 9; 9,5 Ккал.

II. Задания открытой формы, в которых ответ надо вписать самому в специально отведённом для этого месте.

7. *Какой должна быть одежда для занятий по лыжной подготовке:*

- А) желательна для защиты от ветра на спортивный лыжный костюм надеть.....
- Б) спортивная лыжная шапочка должна прикрывать..... и.....
- В) на руки надеть..... или.....
- Г) лыжные ботинки должны свободно одеваться на .....
- Д) под спортивный костюм надеть .....бельё.

**8. Дайте характеристику способу плавания “Кроль на груди”**

- А) “Кроль на груди” самый..... спортивный способ плавания;
- Б) на соревнованиях по плаванию этот способ называется.....
- В) он характеризуется попеременными, симметричными движениями.....и .....
- Г) выдох выполняется в.....

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

- А) обеспечивают усиленную работу.....
- Б) обеспечивают выполнение большого объёма мышечной работы с разной.....
- В) обеспечивают усиленную работу систем.....

**10. Определить функциональное состояние организма можно, используя:**

- А) пробу с .....Проводят её следующим образом:
- Б) измеряется пульс в .....
- В) затем выполняется.....приседаний;
- Г) в темпе..... в минуту;
- Д) время восстановления пульса до исходного уровня к..... минуте считается хорошим;
- Е) к..... минуте – удовлетворительным;
- Ж) к..... минуте и более – неудовлетворительным.

**11. При проведении закаливающих процедур на воде надо придерживаться следующих правил:**

- А) место для купания должно быть оборудовано.....
- Б) нельзя купаться.....
- В) переходить к месту купания и обратно в помещение нужно в



.....  
Г) нельзя погружаться в

воду.....

Д) после выхода из воды следует предельно сократить время пребывания.....

**III. Задания на установление соответствия, в которых элементы одного множества требуется поставить в соответствие с элементами другого множества**

**12. Установить соответствие:**

Качества:	Упражнения:
1. Выносливость	А. челночный бег, метание предметов
2. Сила	Б. плавание без остановок от 25м до 100м.
3. Скорость	В. пружинящие приседания
4. Ловкость, координация	Г. подвижные игры
5. Гибкость	Д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

**13. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:**

Объёмы нагрузки:	Параметры частоты с.с.
1. Небольшая	А. 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	Б. 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	В. 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	Г. 150-170 уд/мин.

**14. Шестимоментная функциональная проба – это измерение изменения частоты сердечных сокращений в процессе выполнения физических упражнений с определённой физической нагрузкой. Функциональные пробы**

помогают вскрыть отклонения от нормы в деятельности сердца и сосудов. Установите соответствие между уровнем тренированности и показателями.

Уровень тренированности:	Показатели:
1. Хорошо тренированный человек	А. более 500ед.
2. Средне тренированный человек	Б. 300-350ед.
3. Высоко тренированный человек	В. 450-500ед.
4. Плохо тренированный человек	Г. 400-450ед.
5. Нетренированный или имеющий отклонения	Д. 350-400ед.

**15.** Утомление – временное состояние организма, характеризующееся снижением работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки, которое может перейти в крайнюю степень, носить продолжительный характер или перейти в заболевание – в переутомление. Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.

Состояние организма:	Признаки:
А. Утомление	1. Снижение продуктивности труда.
Б. Переутомление	2. Снижение интенсивности и скорости движений.
	3. Повышенное потоотделение.
	4. Значительное покраснение кожных покровов.
	5. Ослабленное внимание
	6. Одышка
	7. Учащенное сердцебиение.

	8. Нарушение координации движений.
	9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц.
	10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия.
	11. Поверхностное дыхание через рот
	12. Головная боль, тошнота, рвота.

**16.** Для людей, интенсивно занимающихся спортом. Подходит формула крепости телосложения:  $\text{рост (см)} - \text{вес (кг)} - \text{окружность грудной клетки на выдохе (см)}$ . Полученный показатель определяет уровень крепости телосложения. Установите соответствие между уровнями телосложения и показателями.

Уровень телосложения	Показатели
1. Слабое телосложение	А. 10ед.
2. Хорошее телосложение	Б. 26-35ед.
3. Среднее телосложение	В. 36 и более ед.
4. Крепкое телосложение	Г. 21-25ед.
5. Очень слабое телосложение	Д. 10-20ед.

IV. Задания на установление правильной последовательности.

**17.** Для оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры:

- А) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- Б) вызвать скорую помощь;
- В) положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему;
- Г) перенести пострадавшего в прохладное место;
- Д) снять с пострадавшего стесняющую одежду;
- Е) дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл.

**18.** Особый порядок проведения Олимпийских игр предусматривает ритуал Олимпиады. Президент МОК предлагает главе государства объявить

*Олимпийские игры открытыми. Установите правильную последовательность действий.*

- А) на арене появляется спортсмен, который передаёт огненную эстафету другому, зажигающему традиционный священный огонь;
  - Б) над стадионом раздаются торжественные звуки фанфар;
  - В) организаторы прошлой Олимпиады официально передают Олимпийский флаг президенту МОК, а тот вручает его главе города – хозяину Олимпиады;
  - Г) восемь спортсменов в сопровождении почетного эскорта вносят развёрнутый Олимпийский флаг;
  - Д) исполняется Олимпийский гимн, флаг поднимается над стадионом;
  - Е) над стадионом звучит “Ода спорту”, написанная Пьером де Кубертенем;
  - Ё) затем следуют массовые выступления спортсменов;
  - Ж) клятву произносит представитель от судей;
- 3) один из лучших спортсменов от имени всех участников Игр произносит клятву -выступать в честных соревнованиях, уважая правила.

**19.** *Установите правильную последовательность комплекса специальных упражнений для школьников 13-14 лет с ожирением 1-3 степени:*

- А) Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища налево и направо с отведением левой (правой) руки в сторону;
- Б) Ходьба, высоко поднимая колени;
- В) Сидя на стуле, ноги шире плеч (колени разведены), руки на поясе. Пружинистые наклоны вперёд, доставая руками до носков ног;
- Г) Ноги на ширине ступни, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад;
- Д) Бег на месте (30сек.), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага;
- Е) Спортивные игры;
- Ё) Лёжа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить;
- Ж) Ноги вместе, руки на поясе. Приседание, разводя колени и руки в стороны.

**20.** *Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия. Установите правильную последовательность:*

- А) Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия;
- Б) Начальное разучивание;
- В) Углублённое, детализированное разучивание.

**21.** *Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:*

- А) Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);
- Б) Согласованность движений рук и ног;
- В) Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
- Г) Исходное положение;

- Д) Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);  
 Е) Выпуск мяча с различной траекторией полёта.

**Ответы на тестовые задания**

№ задания	ответы
<i>I. Задания с выбором одного правильного ответа.</i>	
1	Б) игра ногами.
2	В) кросс.
3	Е) шиповки, хотя и ответы А) кеды, Ж) кроссовки правильные, но в разной степени.
4	В) скоростно-силовыми.
5	Д) авитаминоз.
6	1. Углеводы 50-60%, жиры 30-35%, белки 10-15%. 2. белки и углеводы – 4 Ккал; жиры – 9 ккал.
<i>II. Задания открытой формы, в которых ответ надо вписать самому в специально отведённом для этого месте.</i>	
7	А) ветровка; Б) голову и уши; В) варежки или перчатки; Г) носки; Д) хлопчатобумажное бельё.
8	А) быстрый; Б) вольный стиль; В) рук и ног; Г) в воду.
9	А) мышц; Б) интенсивностью; В) организма.
10	А) приседанием; Б) в покое; В) 20; Г) одно приседание; Д) третьей; Е) 4-5'; Ж) 6-ой минуте.
11	А) лестницей и поручнями; Б) одному; В) в тёплом халате; Г) с головой; Д) на открытом воздухе.
<i>III. Задания на установление соответствия, в которых элементы одного множества требуется поставить в соответствие с элементами другого множества</i>	
12	1Б; 2Д; 3Г; 4А; 5В.
13	1В, 2Б, 3Г, 4А.
14	1Д; 2Г; 3Б; 4В; 5А.
15	А (1, 2, 5, 9); Б (3,4,6,7,8,10,11,12).
16	1Б; 2Д; 3Г; 4А; 5В.
<i>IV. Задания на установление правильной последовательности.</i>	

17	Г, А, В, Д, Е, Б.
18	Б, Г, Д, В, А, Е, З, Ж, Ё.
19	Б, А, Г, В, Ж, Ё, Д, Е.
20	Б, В, А.
21	Г, Б, Е, Д, А, В.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в форме экзамена в ходе экзаменационной сессии с выставлением итоговой оценки по дисциплине. К экзамену допускаются обучающиеся, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные по дисциплине учебным планом. В ходе экзамена проверяется степень усвоения материала, умение творчески и последовательно, четко и кратко отвечать на поставленные вопросы, делать конкретные выводы и формулировать обоснованные предложения. Итоговая оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения дисциплины и проводится для контроля уровня понимания обучающимися связей между различными ее элементами.

В ходе итогового контроля акцент делается на проверку способностей обучающихся к творческому мышлению и использованию понятийного аппарата дисциплины в решении профессиональных задач по соответствующей специальности, а также физическая подготовка обучающегося.

Знания, умения и навыки обучающихся на экзамене оцениваются по пятибалльной системе. Оценка объявляется обучающемуся по окончании его ответа на дифференцированном зачете. Положительная оценка («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») заносится в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку лично преподавателем. Оценка «неудовлетворительно» проставляется только в экзаменационную ведомость обучающегося.

Общими критериями, определяющими оценку теоретических знаний на экзамене, являются:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
наличие глубоких, исчерпывающих знаний в объеме пройденного курса в соответствии с поставленными программой курса целями обучения, правильные, уверенные действия по применению полученных знаний на практике,	наличие твердых и достаточно полных знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, незначительные ошибки при освещении заданных вопросов, правильные действия по применению знаний на	наличие твердых знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, но изложение ответов с ошибками, исправляемыми после дополнительных вопросов, необходимость наводящих вопросов, в целом правильные действия по применению знаний на практике	наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы

грамотное и логически стройное изложение материала при ответе, знание дополнительно рекомендованной литературы	практике, четкое изложение материала		
--	--------------------------------------	--	--