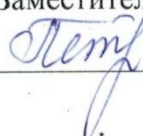


Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

Утверждаю
Заместитель директора
 Л.И.Петрова

Методические рекомендации по выполнению практических занятий
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы
по специальности
35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства
базовой подготовки

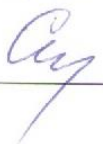
2022

Рассмотрено и одобрено на заседании
методической комиссии технических
дисциплин

Протокол №1

От «_ 30 _» ____ 08 ____ 2022 г.

Председатель МК

 Н.В.Склюева

Методические рекомендации по выполнению практических занятий по учебной дисциплине **ОГСЭ.04. Физическая культура** разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства базовой подготовки программы учебной дисциплины ОУП.06. Физическая культура.

Разработчик:

ГБПОУ КСХК	преподаватель физкультура	Честиков Э.А
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации к выполнению практических занятий по дисциплине «Физкультура» предназначены для организации самостоятельной работы обучающихся первого курса очного отделения специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства.

Учебным планом на изучение дисциплины отводится 328 часов, в том числе практические занятия – 164час. Практические занятия составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки.

Критерии оценивания при выполнении практической работы:

Процент результативности (%)	Оценка уровня подготовки	Оценка
91 – 100	отлично	5
70 - 90	хорошо	4
50 - 69	удовлетворительно	3
Менее 50	неудовлетворительно	2

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.06. Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ЛИЧНОСТНЫХ

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

В начале изучения дисциплины проводится *входной контроль* в форме тестовых вопросов и выполнения физических упражнений для оценки знаний и уровня физической подготовленности.

Текущий и контроль проводятся в форме дифференцированного зачета физических упражнений для оценки уровня физической подготовленности.

На входе обучающиеся должны владеть:

Знаниями:

Врачебный контроль. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила самоконтроля. Правила проведения самостоятельных и групповых занятий.

Умениями:

Общая физическая подготовка

Бег до 15 мин. (мальчики), до 10 мин. (девочки) в равномерном беге, бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания», в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. Полоса препятствий. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Скоростные повороты в плавании. Оказание помощи тонущему. Висы и упоры, акробатика, упражнения в равновесии. Опорные прыжки, лазание. Передача мяча у сетки, спиной к партнеру. Нижняя подача. Игра в нападении через игрока передней линии, в защите, «утлом вперед». Двухсторонняя игра, развитие двигательных качеств: координации, силы, скоростно-силовых, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Специальная подготовка

Гимнастика

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Построение из колонны по два, по четыре.

Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений

руками с ходьбой на месте и в движении с маховым движением ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Гантели (3 кг), тренажеры, эспандеры.

Висы и упоры. Мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой, подъем махом вперед в сед, ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди опорой ног о верхнюю; переход на нижнюю жердь.

Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота ПО см).

Акробатика. Мальчики: длинный кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад из упора присев, силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

Легкая атлетика

Круговые тренировки. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Тройной прыжок. Эстафеты из различных стартовых положений. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Контрольные зачетные уроки.

Баскетбол

Ловля высоко летящего мяча. Передачи мяча произвольным способом в тройках со сменой мест. Передачи мяча в прыжке, ведение мяча без зрительного контроля. Приемы обыгрывания защитника во время ведения (перевод мяча перед собой, поворот). Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок одной рукой с замахом («крюком»), Бросок с дальней дистанции двумя руками от груди (девушки).

Волейбол

Передача и прием мяча сверху и снизу двумя на точность и расстояние 5—7 м в сочетании с различными перемещениями. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками у сетки (прямо, над собой, за голову и в прыжке). Прием мяча от сетки. Игра в нападении в зоне 4 и 2. Нижняя

прямая и боковая подачи в правую и левую часть площадки (по заданию).
Обучение одиночному блокированию. Игра в защите на задней линии.
Верхняя прямая подача с 5—7 м от сетки. Двухсторонняя игра в волейбол по правилам.

Лыжная подготовка

Совершенствование конькового хода, перехода с попеременных ходов на одновременные и наоборот. Прохождение дистанции 4—5 км. Развитие двигательных качеств — выносливости.

По итогам первого курса в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, обучающиеся должны овладеть:

1. Обязательным минимумом содержания физического воспитания

Роль физической культуры в подготовке специалиста, формировании его здорового образа жизни. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

2. Знаниями и умениями

-Иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

-Знать основы физической культуры и здорового образа жизни.

-Уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

-В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся в колледже в течение 1—2 курсов должны достигнуть (закрепить) уровня развития физической культуры, тождественного уровню подготовки выпускников средней (полной) школы.

Для чего владеть умением объяснять:

-роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;

-цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на

-развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
характеризовать:

-индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

-особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;

-особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

-особенности обучения и самообучения двигательным действиям;

-особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

-особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, их структуру, содержание и направленность;

-особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристику их оздоровительной и развивающей эффективности;

соблюдать правила:

-личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

-культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

-профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

проводить:

-самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

-контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

-приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;

-приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-приемы массажа и самомассажа;

-занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших учебных групп;

-судейство соревнований по виду спорта;

составлять:

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

-планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий;

определять:

-уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

-эффективность занятий физическими упражнениями;

-функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

-дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

демонстрировать:

-после окончания каждого учебного года учебные нормативы (тесты) по освоению физических способностей.

Задания для оценки освоения учебной дисциплины

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У 1	З 1	З 2
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		ФО ТЗ	ТР, ТЗ
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.3 Спортивные игры	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	ПЗ, ПН	ФО	ФО
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ФО, ПЗ, ПН,КУ,КТ	ФО	ФО, ТЗ
Тема 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка	ПЗ, ПН, КУ		ФО

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КТ – контрольный тест

ПН – педагогическое наблюдение

КУ – контрольное упражнение
ТР – творческая работа

Задания для входного контроля.

1. Тестовые задания.

ВАРИАНТ № 1

1. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

2. Для воспитания гибкости используются...

- а) движения рывкового характера;
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.

3. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...

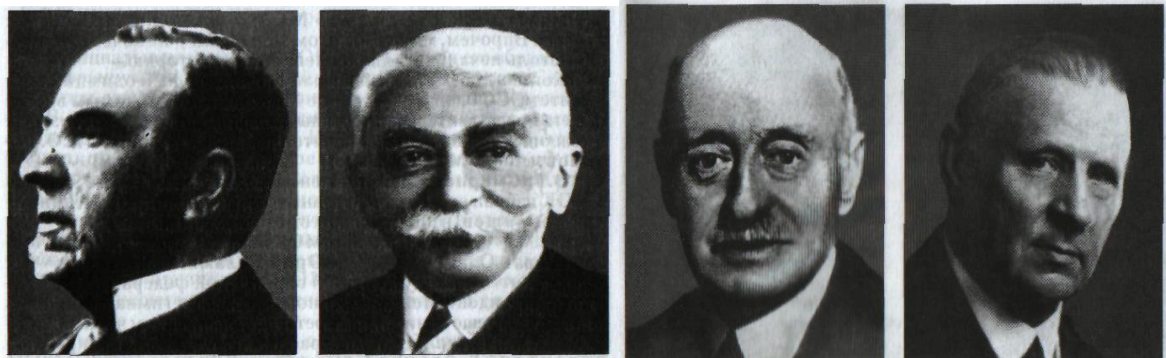
- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

4. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:

- а) в 1992г на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
- б) в 1992г на Играх XVI Олимпиады в Альбервилле, Франция;
- в) в 1965г на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере, Норвегия;
- г) в 1996г на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

5. Кто основал современные Олимпийские игры :

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| а) Хуан Антонио Самаранч; | в) Пьер де Кубертен; |
| б) Жак Рогг; | г) Мишель Бреаль. |



6. Для себя, лыжи выбираю так:

деревянные лыжи,

- а) положу их на пол, встану на них и просуну листок бумаги, а палки ниже плеча;
- б) поставлю лыжи вертикально, они должны быть выше руки на 20 см;

в) лыжи стоят вертикально и должны доставать до середины ладони,

7. Что такое интервал:

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

8. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- А) 7; В) 6;
- Б) 3; Г) 5.

9. Девиз Олимпийских игр:

- А) «Спорт, спорт, спорт !»; В) «Быстрее ! Выше ! Сильнее!»;
- Б) «О спорт ! Ты-мир»; Г) «Быстрее ! Выше ! Дальше !».

10. К показателям физического развития относятся:

- А) сила и гибкость; В) рост и вес;
- Б) быстрота и выносливость; Г) ловкость и прыгучесть.

11. Туфли для бега называются:

- А) кеды; В) чешки;
- Б) пуанты; Г) шиповки.

12. Остановка для отдыха в походе называется:

- А) стоянка; В) причал;
- Б) ночлег; Г) привал.

13. Какая из дистанций не считается стайерской?

- А) 1500 м; В) 10000 м. Б) 5000 м;

14. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:

- А) всестороннего развития физической подготовленности;
- Б) развития выносливости, скорости;
- В) формирования правильной осанки.

15. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:

- А) фехтование; В) фигурное катание;
- Б) баскетбол; Г) художественная гимнастика

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

- А) до 15 очков; Б) до 20 очков; В) до 25 очков.

ВАРИАНТ № 2

1. Физическое воспитание представляет собой...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) процесс воздействия на развитие индивида;
- в) процесс выполнения физических упражнений;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

2. Координированность повышают с помощью методов...

- а) контрастных заданий; в) внушения;
- б) воспитания физических качеств; г) обучения.

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

Б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;

В) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.

15.. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

А) касанием рукой лыжника;

В) наезжанием на пятки лыж;

Б) касанием палкой лыж соперника;

Г) голосом.

ВАРИАНТ № 3

1. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

а) высокая и необходимо время отдыха увеличить;

б) мала и ее следует увеличить;

в) переносится организмом относительно легко;

г) достаточно большая, но ее можно повторить.

2. Выносливость человека не зависит от...

а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата; в) силы мышц;

б) силы воли; г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

3. Регулярное занятие 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.

4. Где проводились Игры XXII Олимпиады:

а) Мельбурн;

в) Москва;

б) Мехико;

г) Монреаль.

5. Длина марафонского бега составляет:

а) 42 км196 м;

в) 42 км192 м.

б) 42 км195 м;

6. Самый распространённый лыжный ход:

а) попеременный четырехшажный ход;

б) одновременный бесшажный ход;

в) попеременный двухшажный ход.

7. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;

б) локти широко расставлены;

в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;

г) сгибание в тазобедренных суставах.

8. Размер площадки по волейболу:

А) 18 х 7 м;

В) 18 х 9 м;

Б) 18 х 8 м;

Г) 18 х 4 м.

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- А) физическая нагрузка; В) физическая тренировка;
- Б) физические упражнения; Г) урок физической культуры.

10. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- А) общеразвивающими; В) скоростно-силовыми;
- Б) собственно-силовыми; Г) групповыми.

11. Один из способов прыжка в высоту называется:

- А) перешагивание; В) переступание;
- Б) перекатывание; Г) перемахивание.

12. Строевые упражнения служат:

- А) как средство общей физической подготовки;
- Б) как средство управления строем;
- В) как средство развития физических качеств.

13. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны:

- А) сойти с лыжни одной лыжей;
- Б) сойти с лыжни обеими лыжами;
- В) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

14. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:

- А) шесть; В) двенадцать.
- Б) десять;

15. Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:

- А) ежедневно; В) через два дня;
- Б) через день; Г) когда захочется.

16. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:

- А) во второй половине дня; В) через 1-2 часа после еды.
- Б) сразу после еды;

ВАРИАНТ № 4

1. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...

- а) физического развития; в) физической культуры;
- б) физического воспитания; г) физического совершенства.

2. Осанкой называется...

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

3. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:

- а) II Олимпиады в Париже (1900); в) V Олимпиады в Стокгольме (1912);
- б) IV Олимпиады в Лондоне (1908); г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

4. Термин «олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

5. Исходным положением для метания является?

- а) разбег;
- б) скрестный шаг;
- в) выпад.

6. Самый быстрый лыжный ход:

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двухшажный ход.

7. Размер баскетбольной площадки:

- А) 13 x 26м;
- Б) 15 x 28;
- В) 14 x 29;
- Г) 15 x 30.

8. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- А) 5 человек;
- Б) 6 человек;
- В) 7 человек;
- Г) 8 человек.

9. 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.

10. С низкого старта бегают:

- А) на короткие дистанции;
- Б) на средние дистанции;
- В) на длинные дистанции;
- Г) кроссы.

11. В баскетболе запрещены:

- А) игра руками;
- Б) игра ногами;
- В) игра под кольцом;
- Г) броски в кольцо.

12. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать:

- А) время проведения занятий;
- Б) температуру воздуха и наличие ветра;
- В) состояние снега (наст, гололед и другое);
- Г) рельеф местности.

13. В каком году появился баскетбол как игра:

- А) 1819 году;
- Б) 1899 году;
- В) 1891 году.

14. Какой подачи не существует в волейболе:

- А) одной рукой снизу;
- Б) двумя руками снизу;
- В) верхней прямой;
- Г) верхней боковой.

15. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:

- А) укрепляют здоровье;
- Б) повышают работоспособность;
- В) формируют мускулатуру.

ВАРИАНТ № 5

1. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

2. Под закаливанием понимают...

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и хождение босиком.

3. Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:

- а) в 1920г.; б) 1922г.; в) 1924 г.; г) 1925г.

4. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) у горы Олимп; б) в Афинах; в) в Спарте; г) в Олимпии.

5. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

- а) лёгкая атлетика; в) художественная гимнастика.
- б) стрельба из лука;

6. Что называется дистанцией:

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

7. Высота кольца от уровня пола составляет:

- А) 2 м00 см; В) 3 м05 см;
- Б) 2 м30 см; Г) 3 м30 см.

8. Кто такой игрок «либеро» :

- А) нападения; В) запасной;
- Б) защиты; Г) подающий

9. 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.

10. Бег на длинные дистанции развивает:

- А) гибкость; В) быстроту;
- Б) ловкость; Г) выносливость.

11. Пионербол-подводящая игра:

- А) к баскетболу; В) к настольному теннису
- Б) к волейболу; Г) к футболу.

12. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки:

- А) растирает обмороженное место сухой теплой рукой;
- Б) растирает кожу варежкой;

В) растирает кожу снегом.

13. Кто придумал баскетбол как игру:

А) Д.Формен; Б) Д.Фрейзер; В) Д.Нейсмит.

14.. Что называется разминкой:

А) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;

Б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

В) подготовка организма к предстоящей работе.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

А) привычка к определенным позам;

Б) слабость мышц;

В) ношение сумки, портфеля на одном плече.

ОТВЕТЫ

№ варианта № вопроса	Варианты ответов	№ варианта № вопроса	Варианты ответов
1.1	Г	1.8.	В
2.1	Б	1.9	В
3.1	Г	2.9	В
4.1	Б	3.9	<u>В</u>
5.1	<u>Б</u>	4.9	<u>В</u>
1.2	Б	5.9	А
2.2	Г	1.10	В
3.2	А	2.10	<u>А</u>
4.2	<u>Б</u>	3.10	В
5.2	<u>А</u>	4.10	А
1.3	В	5.10	Г
2.3	А	1.11	Г
3.3	Б	2.11	В
4.3	А	3.11	А
5.3	Г	4.11	Б
1.4	<u>Г</u>	5.11	Б
2.4	В	1.12	Г
3.4	В	2.12	В
4.4	А	3.12	Б
5.4	Г	4.12	Б
1.5	В	5.12	В
2.5	А	1.13	А
3.5	Б	2.13	<u>В</u>
4.5	В	3.13	Б
5.5	А	4.13	<u>В</u>
1.6	В	5.13	<u>В</u>
2.6	В	1.14	<u>А</u>
3.6	В	2.14	В
4.6	Б	3.14	<u>В</u>
5.6	А	4.14	Б
1.7	Б	5.14	<u>В</u>

	2.7	Б		1.15	Г
	3.7	Б		2.15	В
	4.7	Б		3.15	А
	5.7	В		4.15	В
	1.8	Г		5.15	Б
	2.8	А		4.16	В
	3.8	В		1.16	А
	4.8	Б		2.16	Г
	5.8	Б		3.16	Б

Тестовые задания включают в себя 80 вопросов с вариантами ответов, где нужно выбрать один верный.

Задания №№ 5; 9; 10; 16; 33; 44; 45; 48; 63; 65; 66; 67; 69; 71; 73; 78 оцениваются в 2 балла, все остальные в 1 балл.

Оценка выполнения тестовых заданий:

Оценка –баллы	5	4	3	2	1
Ответы – баллы	18-17	16-14	13-10	9-7	6-0

2) Практическая работа

Требования к физической подготовленности учащихся
ЮНОШИ

№ п/ п	Физические способност и	Физические упражнения	5 баллы	4	3	2	1
1	Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)	8.5	8,8	9.1	9,4	9,8
2	Выносливо сть	Бег 2000 м (мин; с)	8.10	8.30	8.50	9.15	9.40
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	220	210	200	190	180
4	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	12	10	8	5	2

ДЕВУШКИ

№ п/ п	Физические способност и	Физические упражнения	5 баллы	4	3	2	1
1	Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,4	9,7	10,0	10,4	10,8

2	Выносливость	Бег 1000 м (мин; с)	4.10	4.30	4.50	5.10	5.40
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Силовые	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз)	30	26	22	18	16

Норма оценивания

При оценивании физического упражнения главное внимание обращается на соответствие выполнения техники и результата. Общая оценка входного теста за практическую часть выводится из оценок за выполнение каждого физического упражнения и является их средним арифметическим.

Оценка – баллы	5	4	3	2	1
Рез – т – баллы	20 – 18	17 – 15	14 – 11	10 – 7	6 – 0

Общая оценка за входной тест по учебной дисциплине Физическая культура выводится из оценок за выполнение теоретической и практической частей и является их средним арифметическим.

Средняя оценка результатов за теоретические и практические задания

Итоговая оценка	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовл)
Средняя оценка контрольных заданий в баллах	38 – 33	32 – 27	26 – 20

3.2.2. Задания для текущего контроля.

Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется дифференцированный зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

А. Контрольные упражнения для оценки выполнения технических элементов ПО БАСКЕТБОЛУ

1.Штрафной бросок: количество бросков - 10

=оценивается - навык выполнения броска с места

=методические указания: при выполнении броска игроку нельзя наступать на линию штрафного броска

юноши 4-5-6 попаданий

девушки 3-4-5 попаданий

2.Челночное ведение мяча, описывая "восьмерку" вокруг 3-х препятствий, поставленных в линию на расстоянии 3 м друг от друга (туда и обратно считается - один раз); продолжительность - 30 секунд

=оценивается - надежность навыка ведения мяча с изменениями направления

=методические указания: при изменении направления мяча следует вести дальней рукой от препятствия

юноши 10 - 9 - 7 раз

девушки 9-8-6 раз

3.Передачи мяча в стену 2 руками от груди с расстояния 3 м - юноши, 2,5м - девушки.

Юноши - 11 класс - передачи выполненные одной от плеча - левой, правой, продолжительность - 30 секунд

=оценивается - надежность навыка передач мяча

=методические указания: при выполнении передач, игрок не должен наступать на линию

юноши 24 - 22 - 20

девушки 22 - 20 - 18

Б. Контрольные упражнения для оценки выполнения технических приемов ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1.Выполнение верхней передачи в парах (девушки), в тройках со сменой мест (юноши) на расстоянии 6 - 8 м.

Девушки 25 20 10

Юноши 30 25 15

1.2.То же с выполнением нижней передачи.

2.Выполнение подачи по заданию в зоны I, 6, 5 из 5 подач.

Девушки 4 3 2

Юноши 5 4 3

3.Выполнение нападающего удара из зон 2 и 4 с передачи партнера, (из 5 попыток).

Девушки 3 2 1

Юноши 4 3 2

Примечание: при выставлении оценки учитывается правильное выполнение техники элемента.

В. Зачетные упражнения для обучающихся 1 курсов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Учебные нормативы, тесты	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
Тесты							
1	Бег 30м	4,5	4,7	5,2	5,0	5,4	5,8
2	Челночный бег 4х9м	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
3	Челночный бег 10х20м	40	45	50	50	55	58
4	Челночный бег 10х10м	24,5	26,0	28,0	29,5	31,0	32,0

5	Бег 6 минут (в метрах)	1400	1300	1200	1100	1000	900
6	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	175	160
7	3-ой прыжок с места				500	470	450
8	Метание набивного мяча 1 кг (см)	800	700	600	550	500	400
9	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7	-	-	-
10	Подъем туловища за 1 минуту, руки за голову, ноги фиксируются	52	47	42	40	35	30
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	32	27	22	20	15	10
12	Наклон вперед из полож сидя (см)	+14	+12	+7	+22	+18	+13
Учебные нормативы							
13	Бег 100м	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
14	Бег 1000м	3.35	4.00	4.30	4.20	4.50	5.20
15	Бег 2000м	-	-	-	9.50	11.00	12.00
16	Бег 3000м	12.40	13.30	14.30	-	-	-
17	Прыжки в длину с разбега	430	400	360	365	330	300
18	Прыжки в высоту	130	125	110	120	110	95
19	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги не фиксируются				20	15	10
20	Подъем переворотом в упор из виса	4	2	1			
21	Угол в упоре на брусьях (с)	6	4	2			
22	Подъем ног до угла 90*	-	-	-	12	10	8
23	Метание гранаты 700гр	32	27	22	-	-	-
24	500гр	-	-	-	30	25	20
25	Бег на лыжах 1 км	4.40	5.00	5.30	6.00	6.30	7.10
26	2 км	10.30	10.50	11.20	12.15	13.00	13.40
27	3 км	14.40	15.10	15.00	18.30	19.30	21.00
28	5 км	26.00	27.00	29.00	Без учета времени		
29	10 км	Без учета времени			-	-	-
30	Плавание 50 м	1.00	1.10	б/вр	Без учета времени		
31	Прыжки со скакалкой 30 сек	65	60	50	75	70	60

Методические рекомендации к контрольным нормативам

Бег 100м. Старт — низкий (высокий), бег по прямой. За финишем минимум 15-25м дорожки. Команды «на старт, внимание, марш!!!» с интервалом в 2-3 сек. Измеряется секундомером.

Бег 300, 500, 1000, 2000, 3000м. Старт — высокий. Бег по стадиону. За финишем минимум 15-25м дорожки. Команды «на старт, марш!!!». Измеряется секундомером.

Прыжок в длину с места. Дается три попытки. Выполняется в спортзале. Измеряется в сантиметрах от места прыжка (носки) до места приземления (пятки). В случае падения на руки назад, длина измеряется до касания руками пола. При заступе на линию старта, прыжок считается использованным.

Прыжки в длину с разбега. Выполняется в прыжковую яму с песком (опилом). Песок предварительно перекопать, убрать посторонние предметы. Измеряется в сантиметрах от места отталкивания (доски) до места приземления в песке любой частью тела. Дается три попытки. Выполнять задание по разрешению преподавателя.

Прыжки в высоту через планку с разбега. Выполняется после предварительной технической подготовки. Приземление производится на гимнастические маты. Измеряется в сантиметрах, дается три попытки. Выполнять задание по разрешению преподавателя.

Метание гранаты на дальность. Выполняет в секторе для метания, ширина коридора 20-25м, длина минимум 45-50м., зона разбега 10мх10м. Не разрешается в секторе находиться посторонним людям. Дается три попытки. После выполнения задания, исполнитель собирает снаряды, и передает их на линию броска другому участнику. Выполнять задание по разрешению преподавателя. Измеряется в метрах.

Подтягивание на перекладине из виса. Хват руками сверху. Выполнение: без резких движений в плечах, не раскачиваясь ногами, полное выпрямление рук в локтях. Касание подбородком перекладины, нерезкое опускание тела вниз. Количество раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от платформы. Из положения упор лежа на платформе, сгибание и разгибание рук до касания грудью платформы высотой 5см. Тело прямое, голова, плечи, ягодицы, пятки составляют прямую линию. Количество раз.

Челночный бег 3х10м, 4х9м. С высокого старта, команды «на старт, внимание, марш!!!». Пересечь линию поворота одной ногой и коснуться рукой, вернуться обратно, повторить задание. На старте и на финише линию просто пересечь (руками не касаться). Измеряется секундомером.

Приседание на одной ноге «пистолетик» с опорой на одну руку. Встать к опоре (стене), поднять одну ногу, выполнять приседание на другой ноге. Свободной ногой не касаться пола. Свободная рука на поясе. Количество раз.

Бросок набивного мяча из положения сидя на полу (коврике), двумя руками из за головы. Сесть на коврик, ноги вперед прямые, взять мяч двумя руками и выполнить замах за голову и бросок вперед. Измеряется в сантиметрах.

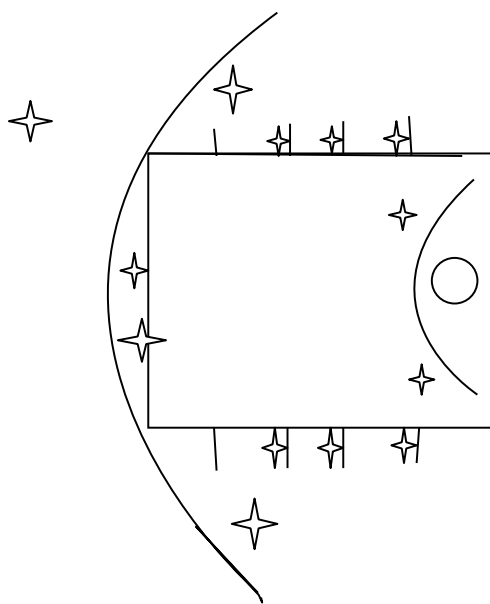
Прыжки через скакалку. Выполняется на двух ногах, с вращением скакалки вперед. При неудачном прыжке, счет продолжается до истечения времени. Количество раз.

Прыжки через скамейку, стоя боком к ней. Выполняется на двух ногах, без продвижения вперед. Прыжок через скамейку влево (вправо) считается как за один прыжок.. Количество раз.

Комбинированное упражнение. Выполняется из положения О.С. Принять положение упора присев, затем оттолкнуться ногами назад в упор лежа, тело прямое, вернуться в положение упора присев, и встать в О.С. Данная комбинация упражнений засчитывается как за один раз. Количество раз.

Челночный бег «8», ведение с баскетбольным мячом. На линии старта ставится стойка, через 3м по прямой - вторая стойка, еще через 3м - третья стойка. Выполняется ведение мяча с обводкой стоек со сменой рук правой-левой. Вперед и обратно считается как один раз. Количество раз.

Баскетбольные броски «13». Выполняются броски мяча с точек: три уса слева, три уса справа, на малой дуге под углом 45° слева и справа, два штрафных броска, две точки между трехочковой линией и 3 и 4 усом, последняя точка — трехочковая линия. Выполняется задание без помощи друга. Измеряется в минутах и секундах.



Штрафные броски из 10 попыток. Со штрафной линии с помощником. Линию не заступать. Количество попаданий.

Передачи мяча от груди двумя руками в стену с 2,5м. Высота мишени 160см от пола, диаметром 50см. По команде «Внимание! Марш!» начинается упражнение. За линию не заступать, если мяч падает на пол, передача не засчитывается. Количество передач за 30сек.

Баскетбольные броски мяча в корзину «15 — три точки». Первая точка - слева от корзины угол 35°, ориентир — ус защитника на трапеции. Вторая точка — справа угол 45°, ориентир — ус нападающего на трапеции. Третья точка — штрафная линия. С каждой точки по 5 бросков. Засчитывается количество точных попаданий.

Броски мяча в движении. Задание выполняется за 1 минуту, по команде «Внимание! Марш!». Старт с линии 3х очкового броска справа. Ведение, два шага, бросок (до точного попадания), подбор мяча, ведение до 3х очковой линии. Задание повторяется. Засчитывается количество точных попаданий в баскетбольную корзину.

Броски мяча из под корзины. Точка на малой дуге, угол 45° справа (слева). По команде «Внимание! Марш!» выполняется задание в течение 30 сек. Бросок — подбор. Количество попаданий в корзину.

Г. Самостоятельная работа

Темы для самостоятельного освоения

№ п/п	Название темы
1	Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах)
2	Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной теме.
3	Проведение студентами беседы о значении физической тренировки для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4	Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5	Основные положения методики закаливания.
6	Составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7	Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Дифференцированный зачет №1

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
а. ловкостью б. гибкостью в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
а. трех игроков б. четырех игроков в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
а. гандбол б. лапта в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
а. толкании ядра б. гимнастике в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
а. 5 м б. 7м в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является перелом.
а. открытый б. закрытый с вывихом в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней б. десяти дней в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы б. жиры в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет б. Древний Рим в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба б. баскетбол в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге б. художественной гимнастике в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное б. венозное в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом б. сноуборд в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких б. памяти в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика б. керлинг в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах б. калориях в. углеводах

Дифференцированный зачет №2

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
 - а. быстротой б. гибкостью в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
 - а. сердца, легких б. памяти в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
 - а. мяч засчитан б. мяч не засчитан в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
 - а. голеностопе, коленном суставе б. бедре, стопе, голени в. голени
5. К подвижным играм относятся:
 - а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
 - а. боксом б. стайерским бегом в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
 - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
 - а. Лейк-Плесида б. Солт-Лейк-Сити в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
 - а. 30 км б. 20км в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
 - а. ваттах б. калориях в. Углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
 - а. 776 г.до н.э. б. 876 г..до н.э. в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
 - а. бокс б. гимнастика в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
 - а. батут б. гимнастика в. Керлинг

14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям б. капиллярам в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу б. Пьеру Де Кубертену в. Зевсу
17. 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
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м б. 600 в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г б. 700 г в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см б. 220 см в. 263 см

Дифференцированный зачет №3

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 х 12 м б. 28 х 15 м в. 26 х 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 мин б. 5-7 мин в. 15-20 мин
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, желтый, красный, зеленый, черный

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

Дифференцированный зачет №4

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 кровотоке.
- 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. гимнастика в. керлинг

4.2. Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100 (18-20)	5	отлично
80 ÷ 89 (16-17)	4	хорошо
70 ÷ 79 (14-15)	3	удовлетворительно
менее 70 (менее 13)	2	неудовлетворительно

4.1.2.. Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5

Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	18	16	14	12	10

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

Критерии оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки)

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).
- броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
- приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
- метание гранаты (юноши).
- упражнения на гибкость.
- упражнения со скакалкой

Критерии оценки качества выполнения методико-практического заданий:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в

конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- исходный уровень развития физических качеств студента;
- реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению .

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках

необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.

5. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

1.В.И.Лях А.А. Зданевич Физическая культура.10-11 классы: учеб.для общеобразовательных учреждений-М.2010

2. Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г., Погадаев Г.И. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования – Дрофа, 2009 г.

3.Горшков А.Г., Виленский М.Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов.-М.,-2007

4.Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 11-изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

5.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2006.

6.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

7.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2007.

8.Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия»,2006.

9.Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 249с. : ил. – (Высшее образование).

10.Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений – М.:Издательский центр «Академия», 2006.

10.Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.

Интернет-ресурсы

- 1.Российское образование. Федеральный портал <http://www.edu.ru/>
- 2.Российски портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru/>
- 3.Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
[http:// sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)
- 4.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
<http://festival.1september.ru/>