

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Малахова Светлана Директор
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 03.11.2025 13:56:27
Уникальный программный ключ:
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный аграрный университет – МСХА
имени К.А. Тимирязева»
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева)
Калужский филиал

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

по дисциплине «ОУП.12 Физическая культура»
специальность: **35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования**
форма обучения: очная

Калуга, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

.1	Перечень личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебной дисциплины	6
2.	Характеристика основных видов деятельности по разделам, критерии и методы её оценки.	9
2.1	Характеристика основных видов деятельности по разделам, критерии и методы её оценки в рамках метапредметных и предметных результатов	9
2.2	Критерии и методы оценки деятельности в рамках личностных результатов освоения учебной дисциплины	21
3.	Паспорт оценочных материалов по учебной дисциплине	23
4.	Оценочные материалы в рамках текущего контроля по учебной дисциплине	28
4.1	Формы и методика проведения текущего контроля по учебной дисциплине.	28
4.2	Требования к подготовке студенческих работ в рамках текущего контроля.	29
4.2.1	Требования для написания реферата	29
4.3	Критерии оценки студенческих работ в рамках текущего контроля	30
4.3.1	Критерии оценки реферата	38
4.3.2	Критерии оценки контрольных нормативов	33
4.4	Контрольно-оценочные средства по учебной дисциплине для текущего контроля	34
4.4.1	Тематика реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	38
5.	Оценочные материалы по учебной дисциплине для промежуточной аттестации	43

5.1	Формы и методика проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине. Критерии оценки знаний студентов по учебной дисциплине в рамках промежуточной аттестации	43
5.1.1	Критерии оценки реферата	44
5.1.2	Критерии оценки выполнения тестовых заданий (в том числе заданий с использованием ИТ технологий) и решение ситуационных задач	45
5.2	Контрольно-оценочные средства по учебной дисциплине для промежуточной аттестации	45
5.2.1	Контрольные нормативы	45
5.2.2	Тесты (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	48
5.2.3	Примерные ситуационные задачи	81
5.2.4	Вопросы для промежуточной аттестации к зачету с оценкой	83
6.	Приложение	87
6.1	Ключи к тестам в рамках промежуточного контроля	87
6.2	Ответы к примерным ситуационным задачам в рамках промежуточного зачета	89

1 Перечень личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «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, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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;
 - формирование личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
 - 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;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих

личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– 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 спортивнооздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• *метапредметных:*

МП1-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МП2-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МП3-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МП4-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;

МП5-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МП6-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:*

ПР1-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР2-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР4-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5-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 промежуточной аттестации по учебной дисциплине является зачет с оценкой.

2 Характеристика основных видов деятельности по разделам, критерии и методы её оценки

2.1. Характеристика основных видов деятельности по разделам, критерии и методы её оценки в рамках метапредметных и предметных результатов

В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка по разделам:

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Критерии оценки для всех разделов	Методы оценки
Раздел 1. Введение			

<p>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Текущий контроль при проведении: экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: устных ответов, Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при проведении подготовленных студентом фрагментов
--	--	---	---

			<p>занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
--	--	--	--

<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни, взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни, современного состояния здоровья молодежи. Умение провести вводную и производственную гимнастику, составлять оптимальный режим труда и отдыха.</p>		
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием</p>		
	<p>знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>		
<p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</p>	<p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>		

Раздел 2. Легкая атлетика

Легкая атлетика	<p>Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>	<p>Правильность выполнения двигательных действий не менее 75%</p>	<p>Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. -</p>
-----------------	--	---	--

	<p>Рубежная контрольная точка к разделу № 2. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).</p>	<p>на оценку – 5, 4, 3, 2</p>
--	---	-------------------------------

Раддел 3. Гимнастика

Гимнастика	<p>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.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	<p>Правильность выполнения двигательных действий не менее 75%</p>	<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств в парах, с предметами, с отягощениями, на тренажёрах; - выполнение комплекса упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки; - выполнение комплекса зрительной гимнастики; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;
------------	--	---	--

	<p>Рубежная контрольная точка по разделу № 3.</p> <p>Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).</p>	<p>на оценку – 5, 4, 3, 2</p>	

Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)

Волейбол	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации -</p>	<p>Правильность выполнения двигательных действий не менее 75%</p>	<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (приема и передач мяча сверху, снизу, подачи мяча, нападающего удара, постановки блока, приемы в нападении и в защите.), - техникотактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр
----------	--	---	---

	<p>Рубежная контрольная точка по разделу № 4</p> <p>Рубежная контрольная точка по разделу № 4 .</p> <p>Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита</p>	<p>на оценку – 5, 4, 3, 2</p>
--	---	-------------------------------

	реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	
--	---	--

	Контрольное занятие.	на оценку – 5, 4, 3, 2

Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста СПО

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Правильность выполнения двигательных действий не менее 75%	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях.
---	---	--	--

<p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Аутогенная тренировка. Дыхательная гимнастика.</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок и выполнения двигательных действий не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Экспертная оценка: - техники выполнения оздоровительных технологий (дыхательной гимнастики; аутогенной тренировки) самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических и психических качеств).</p>
---	---	---	--

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	<p>Правильность выполнения двигательных действий не менее 75%</p>	<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с собственным весом; самостоятельного проведения фрагмента занятия -
---	--	---	---

Раздел 6. Лыжная подготовка

Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>	<p>Правильность выполнения двигательных действий не менее 75%</p>	<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов (на месте и в движении); - техники лыжных ходов; фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических и психологических качеств. -
-------------------	---	---	---

	Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях		
--	---	--	--

	Рубежная контрольная точка по разделу № 6. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).	на оценку – 5, 4, 3, 2
--	--	------------------------

Раздел 7. Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, на тренажерах. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий -	действий не менее 75%	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с собственным весом; самостоятельного проведения фрагмента заня-
-------------------------	---	-----------------------	--

			тия
--	--	--	-----

Раздел 8. Спортивные игры (баскетбол)			
Баскетбол	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>Правильность выполнения двигательных действий не менее 75%</p>	<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

	Рубежная контрольная точка по разделу № 8. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	на оценку – 5, 4, 3, 2

Раздел 9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	Правильность выполнения двигательных действий не менее 75%	Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие,
--	---	--	---

	бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов		средние, длинные дистанции; прыжков в длину); самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
--	--	--	--

	Рубежная контрольная точка № 9. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной группы здоровья)	на оценку – 5, 4, 3, 2
--	--	------------------------

2.2 Критерии и методы оценки деятельности в рамках личностных результатов освоения учебной дисциплины

Преподаватель оценивает студента по каждому из критериев личностных результатов, получившиеся оценки выставляются в журнал успеваемости и учитываются при выставлении оценки по промежуточной аттестации.

Оценка преподавателя

№	Критерий	Самооценка (в баллах)
1.	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	2, 3, 4, 5
2.	Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	2, 3, 4, 5
3.	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	2, 3, 4, 5

4.	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	2, 3, 4, 5
5.	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	2, 3, 4, 5
6.	Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	2, 3, 4, 5
7.	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	2, 3, 4, 5
8.	Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	2, 3, 4, 5
9.	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	2, 3, 4, 5

10.	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, на занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	2,3,4,5
-----	---	---------

3 Паспорт оценочных материалов по учебной дисциплине

Метапредметные и предметные результаты	Наименование раздела	Наименование контрольно-оценочного средства	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
МП1-МП4, ПР1,- ПР4	Введение. Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - устный опрос; - результаты освоения учебного материала на практических занятиях; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами утренней, вводной или производственной гимнастики.	Зачет с оценкой.

МП5, МП6 ПР4, ПР5	Раздел 2. Легкая атлетика	Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.	Рубежный контроль. Зачет с оценкой.
МП5, МП6 ПР4, ПР5	Раздел 3 Гимнастика	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств в парах, с предметами, с отягощениями, на тренажёрах; - выполнение комплекса упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки; - выполнение комплекса зрительной гимнастики; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;	Рубежный контроль. Зачет с оценкой
МП5, МП6, ПР4, ПР5	Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (приема и передач мяча сверху,	Рубежный контроль. Зачет с оценкой

		<p>снизу, подачи мяча, нападающего удара, постановки блока, приемы в нападении и в защите.), -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>	
МП1-МП6 ПР1- ПР5	Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста СПО	<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических и психических качеств; - проведения и оценивание результатов антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений; техники выполнения оздоровительных технологий (дыхательной гимнастики; аутогенной тренировки); - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия - ЛФК (разной направленности). 	Зачет с оценкой
МП5, МП6 ПР4, ПР5	Раздел 6. Лыжная подготовка	Экспертная оценка:	Рубежный контроль.

		<p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе преодоления коротких, средних, длинных дистанции); - способы передвижения на лыжах, перехода с хода на ход; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лыжной подготовки;</p>	Зачет с оценкой
МП5, МП6 ПР4; ПР5	Раздел 7. Атлетическая гимнастика	<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями; самостоятельного проведения фрагмента занятия; - устный опрос по технике безопасности на занятиях: на тренажёрах, с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. 	Зачет с оценкой
МП5, МП6 ПР4, ПР5	Раздел 8 Спортивные игры (<i>баскетбол</i>)	<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, 	Рубежный контроль.

		<ul style="list-style-type: none"> - - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. 	Зачет с оценкой.
МП5, МП6 ПР4, ПР5	Раздел 9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики 	Рубежный контроль. Зачет с оценкой.

4 Оценочные материалы в рамках текущего контроля по учебной дисциплине

4.1. Формы и методика проведения текущего контроля по учебной дисциплине

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала практического характера, регулярно осуществляющую на протяжении семестра.

Основные формы текущего контроля: опрос, сдача контрольных тестов, написание реферата.

Текущий контроль традиционно служит основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Цель каждой формы контроля – зафиксировать приобретенные обучающимся в результате освоения учебной дисциплины знания, умения.

Формы письменного контроля:

Рефераты - форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении учебной дисциплины. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких источников по определённой теме, систематизацию материала и краткое его изложение.

Обучающийся делает доклад (8 – 10 минут) по основному содержанию реферата. Для уточнения полноты ответа докладчику задают не более двух вопросов.

Решение ситуационной задачи – это педагогическая технология, основанная на моделировании ситуации или использования реальной ситуации в

целях анализа данного случая, выявления проблем, поиска альтернативных решений и принятия оптимального решения проблем. Анализ конкретных ситуаций - эффективный метод активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых.

Тестирование - форма контроля знаний учащихся, которая все чаще используется для аттестации обучающихся. Время отведенное на решение теста 60 минут.

Практическая форма контроля – это сдача контрольных тестов и нормативов направленные на проверку физической подготовленности.

4.2 Требования к подготовке студенческих работ в рамках текущего контроля

4.2.1 Требования для написания реферата

В структуре реферата должны быть следующие части: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список использованных источников, приложение. Во вводной части формулируются цель, задачи реферата и актуальность рассматриваемой темы.

В основной части рассматриваются проблемы; изучается научная литература по исследуемой теме и даётся ее краткий обзор.

В заключительной части формулируются собственные выводы.

Структура реферата: введение, основная часть (параграфы, озаглавленные в соответствии с планом), заключение и список литературы.

План реферата согласовывается с научным руководителем. Все цитаты в рефераты сопровождаются ссылками на литературный источник и даются в кавычках. Ссылки на источники можно делать внизу страницы, в конце разделов или в конце работы. Список литературы составляется по общепринятым правилам описания источников.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены выходные данные текстов, использованных при подготовке. Требуемый размер текста – от 15 до 20 машинописных страниц.

4.3 Критерии оценки студенческих работ в рамках текущего контроля

4.3.1 Критерии оценки реферата

Оценка «отлично» предполагает, что работа оформлена правильно и аккуратно, в ней имеется четкая структура. Студент полностью понимает содержание, умеет показывать практическую значимость полученных знаний.

Оценка «хорошо» предполагает, что работа оформлена правильно и аккуратно, в ней просматривается структура. Студент понимает основное содержание, умеет показывать практическое применение полученных знаний.

Оценка «удовлетворительно» предполагает, что работа оформлена правильно, но имеют место помарки. В работе просматривается структура. Студент понимает основное содержание.

Оценка «неудовлетворительно» предполагает, что в работе отсутствует четкая структура, материал изложен с ошибками, студент не понимает сущности темы.

4.3.2 Критерии оценки контрольных нормативов

1 семестр

Оценка уровня физической подготовленности **юношей** основной и специальной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	осн	сп	осн	сп	осн	сп
1.Прыжки в длину с места (см)	230	200	210	180	190	170
2.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	10	7	8	5	5	3
3.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	8	6	6	4
4. Прыжки на скалке, кол-во раз за 1мин	120	110	110	100	100	90

Оценка уровня физической подготовленности **девушек** основной и специальной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	осн	сп	осн	сп	осн	сп
1.Прыжки в длину с места (см)	190	170	175	160	160	140
2.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	6	4	4	2
3.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	12	10	8	5	3
4. Прыжки на скалке, кол-во раз за 1мин	120	110	110	100	100	90

Оценка уровня физической подготовленности **юношей** основной и специальной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	осн	сп	осн	сп	осн	сп
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,3	б/вр	14,00	б/вр	15.30	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,5	б/вр	27,20	б/вр	30.00	б/вр
3.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	6.5	7,5	4.5	6,5	2.5
4.Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	б/вр	8,0	б/вр	8,3	б/вр
5.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	6	5	4	3	2

Оценка уровня физической подготовленности **девушек** основной и специальной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	осн	сп	осн	сп	осн	сп
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,0	б/вр	13,0	б/вр	15.0	б/вр
2.Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.0	б/вр	21,0	б/вр	24,0	б/вр
3.Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	80,4	б/вр	90,3	б/вр	90,7	б/вр
4.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	8,5	6,5	5,5	5,0	4,0
5. Сгибания разгибания рук от скамейки, кол-во раз	10	8	8	6	6	4

4.4 Контрольно-оценочные средства по учебной дисциплине для текущего контроля

4.4.1 Темы рефератов 1 семестр

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

1. Историю развития физической культуры и спорта в России.
2. Формы занятий физическими упражнениями.
3. Организация физического воспитания в СП учебном заведении.
4. Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
5. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 10 .Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
11. Критерии эффективности здорового образа жизни.
12. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

13. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
14. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
15. Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.
16. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
17. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
18. Общая и специальная физическая подготовка.
19. Основы развития физических качеств.
20. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
21. Правовые основы физической культуры и спорта.
22. Понятие о физической культуре личности.
23. Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
24. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
25. Основные формы и виды физических упражнений.
26. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
27. Адаптивная физическая культура.

28. Способы регулирования физических нагрузок и контроля, за ними во время занятий физическими упражнениями.
29. Формы и средства контроля, за индивидуальной физкультурной деятельностью.
30. Основы организации двигательного режима.

Темы рефератов 2 семестр

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

1. Структура и направленность учебно-урочного занятия.
2. Учебно-урочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
3. Роль физической культуры в научной организации труда. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.
4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Значение мышечной релаксации.
7. Формы и содержание самостоятельных занятий.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
9. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
10. Гигиена самостоятельных занятий.
11. Закаливание. Виды закаливания.
12. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
13. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм

функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
15. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.
16. Современные популярные системы физических упражнений.
17. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях СПО.
18. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований по баскетболу.
19. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований по волейболу.
20. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований по футболу.
21. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
22. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
23. Способы регулирования массы тела человека.
24. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
25. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
26. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
27. История развития спортивных игр.
28. Древние Олимпийские Игры.
29. Развитие спорта в России.
30. Ритмическая гимнастика.

5. Оценочные материалы по учебной дисциплине для промежуточной аттестации

5.1 Формы и методика проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине. Критерии оценки знаний студентов по дисциплине в рамках промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации по физической культуре, установленная рабочим учебным планом, - зачет с оценкой.

Студент, выполнивший все рубежные контрольные точки на «4» и «5», может быть освобожден от сдачи зачета с оценкой. Ему проставляется итоговая оценка на основе результатов, полученных на рубежных контрольных точках.

Если студент **не выполняет** задания в рамках рубежного контроля на «хорошо»/ «отлично», то проходит промежуточную аттестацию в традиционной форме.

Аттестация студента основной и подготовительной медицинской группы проводится зачет с оценкой в традиционной форме, который предполагает ответ студента на 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов.

Аттестация студента специальной медицинской проводится зачет с оценкой в традиционной форме, который предполагает ответ студента на 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов, предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы.

Аттестация студента, относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов на оценку в течение семестра и результата тестирования.

Зачет по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

Критерии оценки качества знаний студентов в рамках промежуточной аттестации

При выставлении оценки по зачету с оценкой преподаватель руководствуется следующими критериями:

5 (отлично) – студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями и умеет правильно и без ошибочно выполнить практическое задание;

4 (хорошо) – студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала. Допускает отдельные незначительные неточности в владении основных понятий, терминологии и умеет выполнить практическое задание;

3 (удовлетворительно) – студент понимает основное содержание учебной программы, умеет частично выполнить практическое задание;

2 (неудовлетворительно) – студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не умеет выполнить практическое задание.

5.1.1 Критерии оценки реферата

Оценка «отлично» предполагает, что работа оформлена правильно и аккуратно, в ней имеется четкая структура. Студент полностью понимает содержание, умеет показывать практическую значимость полученных знаний.

Оценка «хорошо» предполагает, что работа оформлена правильно и аккуратно, в ней просматривается структура. Студент понимает основное содержание, умеет показывать практическое применение полученных знаний.

Оценка «удовлетворительно» предполагает, что работа оформлена правильно, но имеют место помарки. В работе просматривается структура. Студент понимает основное содержание.

Оценка «неудовлетворительно» предполагает, что в работе отсутствует четкая структура, материал изложен с ошибками, студент не понимает сущности темы.

5.1.2 Критерии оценки выполнения тестовых заданий (в том числе заданий с использованием ИТ технологий) и решение ситуационных задач

Оценка «отлично» предполагает 90% правильных ответов.

Оценка «хорошо» предполагает 70% правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» предполагает 50% правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» предполагает менее 50% правильных ответов.

5.2 Контрольно-оценочные средства по учебной дисциплине для промежуточной аттестации

5.2.1 Тесты по отдельным темам учебной дисциплине (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

1 семестр

Инструкция: выберите один правильный вариант ответа.

Тест к разделу № 1 физической культуры.

1. Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни понимается как:

- а) физическая культура;
- б) физкультурное образование;
- в) физическое развитие;
- г) физическое воспитание.

2. Дайте определение понятия «спорт»:

- а) спорт - это то же, что и физическая культура;
- б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер и предварительную подготовку к ней;
- в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;
- г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

3. Физическая культура в СП подразделяется на занятия в следующих группах:

- а) специальная, основная, подготовительная, теоретическая;
- б) основная, подготовительная, специальная медицинская;
- в) подготовительная, основная, теоретическая;
- г) специальная медицинская, теоретическая, контрольная.

4. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

5. Виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие выполнению им социальных функций для достаточно активного долголетия представляют:

- а) образ жизни человека;
- б) здоровье;
- в) социальное здоровье;
- г) здоровый образ жизни.

6. К экзогенным факторам относятся:

- а) пол, возраст, генетика, климатические условия, быт, учеба;
- б) биосистема местности, климатические условия, воспитание, быт;
- в) биосистема местности, климатические условия, возрастные особенности;
- г) строение и формирование органов и систем, их взаимодействие, пол, быт.

7. Отличительным признаком навыка является:

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растянутость действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) автоматизм действия.

8. К физическим качествам относятся:

- а) гибкость, ловкость, воля, сила, выносливость;
- б) ловкость, выносливость, координация, смелость, решительность;
- в) целеустремленность, исполнительность, ответственность, воля;
- г) сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота.

9. Хроническое утомление – это

а) функциональное состояние организма, которое характеризуется сохранением к началу очередного рабочего цикла объективных и субъективных признаков

утомления от предыдущей работы, для ликвидации которых необходим отдых;

б) функциональное состояние организма, при котором изменяются некоторые его функции, но работоспособность еще остается на прежнем уровне;

в) функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической

работой, при котором могут наблюдаться временное снижение ощущения усталости.

г) функциональное состояние организма, при котором отмечается посто-

янное ощущение усталости, вялости, нарушение сна и аппетита и др.

10. В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?

- а) «качество жизни»;
- б) «здоровый образ жизни»;
- в) «стиль жизни».

11. Назовите элементы здорового образа жизни (ЗОЖ).

- а) всё перечисленное;
- б) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- в) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

12. Что такое производственная гимнастика?

- а) это физические упражнения перед началом работы для сокращения времени врабатывания;
- б) это физические упражнения, проводимые при появлении первых признаков утомления;
- в) это физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактика профессиональных заболеваний;
- г) это физические упражнения для устранения застойных явлений в мышцах.

13. Субъективные данные самоконтроля:

- а) пульс;

б) самочувствие;

в) масса тела;

г) сон.

14. Что понимают под выносливостью человека?

а) способность пробегать дистанцию более 3 км;

б) способность длительно выполнять физическую работу умеренной мощности;

в) способность успешно выполнять движения, несмотря на наступающее утомление; способность пробегать дистанцию более 5 км.

15. Назовите первого президента Международного олимпийского комитета.

а) Пьер де Кубертен;

б) Деметриус Викелас;

в) Майкл Килланин.

16. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напит-

ки, наркотические вещества,

курение?

а) на личность в целом;

б) на сердечно-сосудистую систему;

в) на продолжительность жизни.

17. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подбо-

ре

нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и

в

периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

18. Что такое закаливание?

а) укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

19. Каковы причины нарушения осанки?

а) неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

20. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением; в) измерять пульс.

Тест к разделу по легкой атлетике.

1. Назовите спортсмена, который бегает на длинные дистанции. а) спринтер;
б) стаер;
в) марафонц.

2. Назовите спортсмена, который бегает на короткие дистанции. а) спринтер;
б) стаер;
в) марафонц.

3. Назовите спортсмена, который бегает на сверх длинные дистанции. а) спринтер;
б) стаер;
в) марафонц.

4. Как называют лёгкую атлетику?
а) «Королева спорта»;
б) «Грация спорта»;
в) «Спортивная атлетика».

5. Определите вес мяча для метания.
а) 150 грамм;
б) 300 грамм;
в) 350 грамм.

6. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной... а) 10 метров;
б) 20 метров;

в) 30 метров.

7. Сколько километров считается марафонской дистанцией?

а) 2155 метров;

б) 5300 метров;

в) 42195 метров.

8. Определите наиболее эффективным упражнением для развития выносливости, служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

9. Назовите когда впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних

Олимпийских играх.

а) 1952 году в Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры;

б) 1956 год, Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры;

в) 1960 год, Рим, Италия, XVII Олимпийские игры.

10. Укажите какого вида прыжка в длину с разбега не существует.

а) «Ножницы»;

б) «Фосбери-флоп»;

в) «Согнув ноги».

11. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Основной формой подготовки спортсменов является:

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

14. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

....

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

15. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.
- а) 1,2,3,4;
 - б) 2,3,1,4;
 - в) 3,2,4,1.

16. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего

...

- а) чистый;
- б) правильный;
- в) здоровый.

17. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Ведомственные.
 - 2) Внутренние.
 - 3) Городские.
 - 4) Краевые.
 - 5) Международные.
 - 6) Районные.
 - 7) Региональные.
 - 8) Российские.
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
 - б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
 - в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

18. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего

...

- а) чистый;
- б) правильный;
- в) здоровый.

19. Право проведения Олимпийских игр предоставляется а) городу;

- б) региону;
- в) стране.

20. Чему равен один стадий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

Тест к разделу спортивные игры (баскетбол)

1. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д.Формен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Д.Нейсмит.

2. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819;
- б) 1899;
- в) 1891.

3. Баскетбол в переводе с английского

- а) кольцо-мяч;
- б) корзина – мяч;
- в) лукошко – мяч.

4. Международная федерация баскетбола была создана в: а) 1938;

- б) 1932;
- в) 1929.

5. В программу Олимпийских игр баскетбол был включен в: а) 1936

- б) 1937
- в) 1949

6. Для воспитания быстроты используются ...
- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
 - б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
 - в) подвижные и спортивные игры
7. Впервые мужская команда СССР завоевала титул олимпийских чемпионов в:
- а) 1972 г.
 - б) 1976 г.
 - в) 1968 г.
8. Размеры баскетбольной площадки (м):
- а) 26×14 ;
 - б) 28×15 ;
 - в) 30×16 .
9. Высота баскетбольной корзины (см):
- а) 300;
 - б) 305;
 - в) 310.
10. Вес мяча (г):
- а) 600 – 620;
 - б) 650 – 700;
 - в) 567 – 650.

11. Состав команды в баскетболе:

- а) 10;
- б) 15;
- в) 12

12. Во время игры на площадке может находиться (игроков): а) 4;

- б) 5;
- в) 6.

13. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко;
- б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
- в) три очка.

14. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения? а) 0;

- б) 1;
- в) 2;
- г) 3.

15. Сколько шагов можно сделать с мячом с места? а) 1;

- б) 2;
- в) не ограничено;
- г) 0.

16. Ведение выполняется

- а) одной рукой;

- б) поочередно двумя руками;
- в) одновременно двумя руками

17. Что называется зоной нападения?

- а) половина поля под кольцом соперника;
- б) половина поля под своим кольцом;
- в) центральная часть поля;
- г) место за пределами площадки у судейского столика.

18. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

- а) опорная нога не была оторвана от пола;
- б) опорная нога была оторвана от пола;
- в) не важно отрывалась ли опорная нога.

19. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- а) разрешается;
- б) не разрешается;
- в) разрешается под собственную ответственность.

20. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

Тест к разделу спортивные игры (волейбол)

1. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18м на 8м;

- б) 18м на 9м;
- в) 19м на 9м;
- г) 20м на 10м.

2. Высота сетки для мужчин:

- а) 2,24 м;
- б) 2,34 м;
- в) 2,43 м;
- г) 2,42 м

3. Высота сетки для женщин:

- а) 2,24 м;
- б) 2,34 м;
- в) 2,43 м;
- г) 2,42 м,

4. Ширина сетки:

- а) 1 м;
- б) 1,5 м;
- в) 2 м;
- г) 3 м.

5. Либеро—специальный игрок в составе команды, выполняющий ...
функции:

- а) атакующие функции;
- б) блокирующие функции;
- в) любые функции;
- г) только защитные функции.

6. Укажите количество человек играющих на площадке от одной команды

а) 2;

б) 4;

в) 6;

г) 8.

7. Какое количество человек может быть максимум заявлено на игру. а)

6;

б) 8;

в) 10;

г) 12.

8. Сколько перерывов можно взять за одну партию? а) 1;

б) 2;

в) 3;

г) 4.

9. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи? а) 3

секунды;

б) 5 секунд;

в) 6 секунд;

г) 8 секунд.

10. Переход из одной зоны в другую выполняется ...

а) произвольно;

б) по часовой стрелке;

в) против часовой стрелки;

г) по результатам голосования.

11. 3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

- а) круг;
- б) треугольник;
- в) трапецию;
- г) ромб.

12. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру

надо:

- а) ударить по мячу прямыми руками;
- б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча;
- в) подойти под мяч и сыграть за счет ног.

13. Цель игры в три касания:

- а) подготовка к нападающему удару;
- б) таковы правила игры;
- в) затруднить сопернику контроль за мячом.

14. Ошибкой при подаче будет:

- а) удар по неподвижному мячу;
- б) касание мяча сетки;
- в) все ответы верны.

15. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?

а) нападающий;

б) передающий;

в) связующий.

16. Во время игры на площадке находятся:

а) двенадцать игроков;

б) шесть игроков;

в) десять игроков.

17. В волейболе не используется способ подачи:

а) нижняя боковая;

б) верхняя прямая;

в) верхняя круговая.

18. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:

а) только из-за трехметровой зоны;

б) с любого места;

в) все ответы верны.

19. Пионербол – подводящая игра:

а) к баскетболу;

б) к волейболу;

в) к настольному теннису;

г) к футболу.

20. Прямой нападающий удар применяется для:

а) передачи мяча;

б) нападения;

в) защиты.

Тест к разделу лыжная подготовка.

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а.) Франция, Бельгия, Германия;
- б) Швеция, Норвегия, Финляндия;
- в) Англия, Италия, Испания.

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр? а)

- 1956г, Италия;
- б) 1924г, Франция;
- в) 1952г, Норвегия.

3. Самый распространенный лыжный ход:

- а) попеременный двухшажный;
- б) попеременный четырехшажный;
- в) одновременный бесшажный.

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- а) коньковый;
- б) классический;
- в) четырехшажный.

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а) слалом, лыжные гонки;
- б) прыжки с трамплина, биатлон;
- в) фристайл, скоростной спуск;
- г) лыжные гонки, прыжки с трамплина.

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности? а) 70 км;

- б) 50 км;
- в) 40 км.

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности? а) 30 км;

- б) 50 км;
- в) 40 км.

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе: а) ног;

- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- а) двухшажный;
- б) трехшажный
- в) четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а) поворота на месте;
- б) подъемов и спусков;

в) ступающего и скользящего шага;

11. Самый удобный способ подъема наискось:

- а) «елочка»;
- б) «лесенка»;
- в) «полуелочка».

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж.

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

- а) «лесенкой»;
- б) «елочкой»;
- в) беговым шагом.

14. Определить на рисунке торможение «плугом»: а) \;

б) |;

в) =.

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- а) армрестлинг;
- б) биатлон;
- в) бобслей.

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнять возможности называют: а) голкипер;

б) гандикап;

в) предварительный старт.

17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а) нет, обязан уступить в любом случае;

б) можно;

в) только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее.

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

а) касанием рукой лыжника;

б) касание палкой лыж соперника;

в) наездом на пятки лыж соперника;

г) голосом.

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях? а) одиночным;

б) парным;

в) общим.

20. Какие способы передвижений применяются в баскетболе? а) бег;

б) ведения;

в) ходьба;

г) прыжки.

Инструкция: выберите один правильный вариант ответа.

Тест к разделу № 1 физической культуры

1. Выберите организацию, которая руководит современным олимпийским движением.

- а) Организация объединенных наций
- б) Международный совет физического воспитания и спорта
- в) Международный олимпийский комитет
- г) Международная олимпийская академия

2. В каком году был образован Международный олимпийский комитет? а)

- 1890 году;
- б) 1894 году;
- в) 1892 году;
- г) 1896 году.

3. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей.

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

4. Определите роль естественных основ знаний.

- а) с их помощью формируется представление о методике физической подготовки, обучении двигательным действиям;
- б) естественные знания включают сведения об особенностях биологического

развития организма, об основах биомеханики движений, о работоспособности;

в) на их основе закладываются знания по истории зарождения Олимпийских игр и олимпийскому движению.

5. Какова конечная цель приобретения знаний по физической культуре?

- а) применение их на практике;
- б) успешная государственная аттестация;
- в) повышение профессиональной компетентности

6. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) вверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое;
- б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое;
- в) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое;
- г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое.

7. Временное снижение работоспособности принято называть:

- а) усталостью;
- б) напряжением;
- в) утомлением;
- г) передозировкой.

8. Основными средствами физического воспитания являются:

- а) учебные занятия;
- б) физические упражнения;
- в) средства обучения;

г) средства закаливания.

9. Обозначьте физическое упражнение, которое относятся к циклическим упражнениям.

- а) метания;
- б) прыжки;
- в) кувырки;
- г) бег.

10. Одним из основных физических качеств является:

- а) внимание;
- б) работоспособность;
- в) сила;
- г) здоровье.

11. Что такоe физическая подготовка?

- а) это процесс развития силы;
- б) это процесс развития физической работоспособности;
- в) это направленный процесс развития физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности.

12. Что понимают под гибкостью человека?

- а) способность выполнять «шпагат»;
- б) способность выполнять «мостик»;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой.

13. В какой части урока решаются задачи формирования жизненно необходимых и спортивных навыков, развития волевых и физических качеств занимающихся?

- а) в подготовительной;
- б) в основной;
- в) в заключительной.

14. Что является целью самоконтроля?

- а) приобретение навыков в оценивании психофизической подготовки;
- б) ознакомление с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- в) самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

15. 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;

16. «Олимпийский девиз» – это:

- а) «Спорт – посол мира»
- б) «Быстрее, выше, сильнее»

в) «Олимпийцы - среди нас».

17. Что не входит в определение уровня физического развития? а) вес;
б) рост;
в) челночный бег 3х10.

18. Как называется свод Олимпийских законов?

а) конституция;
б) устав;
в) хартия.

19. Основными источниками энергии для организма являются...

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

20. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?

а) Олимпийские игры имели мировую известность;
б) в Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира;
в) в период проведения игр прекращались войны;
г) игры отличались миролюбивым характером соревнований.

Тест к разделу по легкой атлетике

1. Повторное пробегание отрезков 20-50 метров с максимальной скоростью применяется для развития: а) прыгучести;
б) координации движения;

в) быстроты.

2. Если при метании снаряда метающий переступает контрольную линию, то:

- а) ему разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

3. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой: а) по частоте дыхания;

- б) по пульсу;
- в) по самочувствию.

4. Из каких фаз состоит техника прыжка в длину с разбега:

- а) разбег, отталкивание, полёт, приземление;
- б) разбег, отталкивание, приземление;
- в) отталкивание, полёт, приземление, выход из прыжковой ямы.

5. Определите в чём заключается главное отличие техники бега от техники

спортивной ходьбы.

- а) в беге коленный сустав сгибается сильнее;
- б) работа рук более частая в беге;
- в) во время ходьбы нет фазы полёта.

6. Укажите какой вид старта не применяют легкоатлеты.

- а) высокий;

б) средний;

в) низкий.

7. Пульс, который оптimalен при работе на развитие скоростных качеств. а) 180 уд/мин и более;
б) 180-160 уд/мин;
в) 160-140 уд/мин.

8. Пульс, который оптimalен при работе на развитие общей выносливости.

- а) 180 уд/мин и более;
б) 180-160 уд/мин;
в) 160-140 уд/мин какой пульс.

9. Техника бега на короткие дистанции состоит из частей.

а) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
б) старт, бег по дистанции, финиширование;
в) стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

10. Какие команды даются для бега с высокого старта?

а) «На старт»! «Внимание»! «Марш»!;
б) «Внимание»! «Марш»!;
в) «На старт»! «Марш»!

11. По какой части тела замеряется длина прыжка?

а) по руке и ноге;
б) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
в) по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;

г) по любой части тела.

12. Двигательная активность это:

- а) ежедневная физическая тренировка организма;
- б) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
- в) сумма движений, выполняемых в процесс своей жизнедеятельности.

13. Советский двукратный Олимпийский чемпион в спринтерском беге. а) В.Борзов;

б) В.Брумель;

в) И.Льюис;

г) А.Перлов.

14. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

- а) свыше 140;
- б) не более 80 шагов в минуту;
- в) 80-100 шагов в минуту

15. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа;
- б) 2 часа;
- в) 1 час;
- г) 10 минут.

16. Как правильно дышать при выполнении упражнений?

- а) задерживать дыхание;

- б) не обращать внимания на дыхание;
- в) ритмично и сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.

17. 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;

18. Правильное положение ног при подготовке к прыжку в длину с места:
- а) стоя, одна нога впереди, другая сзади;
 - б) стоя, ноги вместе, слегка согнуты в коленях;
 - в) стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях.

19. Как правильно измерить длину произведенного прыжка с места?
- а) от носка начала прыжка до носка произведенного прыжка;
 - б) от носка начала прыжка до пятки произведенного прыжка;
 - в) от пятки начала прыжка до носка произведенного прыжка

20. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники:
- а) метания мяча в цель на дальность;
 - б) прыжка в длину с места;
 - в) прыжка в длину с разбега

Тест к разделу спортивные игры (баскетбол).

1. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) может;
- б) не может;
- в) назначается переигровка.

2. Победителем встречи является команда:

- а) выигравшая три четверти;
- б) выигравшая вторую половину встречи;
- в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

3. Длительность тайм-аутов (с):

- а) 30;
- б) 45;
- в) 60.

4. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями: а) 1 мин;

- б) 2 мин;
- в) 3 мин.

5. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- а) автоматически выбывает из игры;
- б) продолжает играть;
- в) может замениться, если хочет.

6. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

- а) 30;
- б) 28;
- в) 24.

7. В программу Олимпийских игр баскетбол среди женских команд был включен в:

- а) 1936 году;
- б) 1976 году;
- в) 1980 году.

8. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест

судьи  означает:

- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока.

9. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

- а) 3 шага;
- б) 2 шага;
- в) 1 шаг.

10. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

- а) 10 сек.;
- б) 8 сек.;
- в) 24 сек.

11. Продолжительность игры в баскетбол?

- а) 2 тайма по 20 минут;
- б) 4 тайма по 10 минут;
- в) 4 тайма по 12 минут.

12. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

- а) 2 очка;
- б) 1 очко;
- в) 3 очка.

13. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов? а) 2; б) 3; в) 4;

- г) 5.

14. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча? а) 3 сек.;

- б) 5 сек.;
- в) 10 сек.

15. Игра в баскетболе начинается:

- а) со времени, указанного в расписании игр;
- б) с начала разминки;
- в) с приветствия команд;
- г) спорным броском в центральном круге.

16. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

- а) заброшен любой мяч;
- б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»;
- в) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок»

г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой».

17. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- а) любой член команды;
- б) капитан команды;
- в) тренер или помощник тренера;
- г) никто.

18. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

- а) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком;
- б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок;
- в) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки;
- г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки;

19. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- а) выполнение с мячом в руках более одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов;
- г) выполнение с мячом в руках более двух шагов.

20. Игра в баскетболе заканчивается...

- а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени;
- б) уходом команд с площадки;

- в) в момент подписания протокола старшим судьей;
- г) мяч вышел за пределы площадки.

Тест к разделу спортивные игры (волейбол).

1. Тактическим действием в нападении не является:

- а) подача;
- б) передача;
- в) блокировка.

2. Как разыгрывается начало игры?

- а) передачей из-за лицевой линии;
- б) подачей из-за лицевой линии;
- в) подачей из зоны защиты.

3. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?

- а) первой;
- б) шестой;
- в) не имеет значения.

4. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?

- а) до 15;
- б) до 20;
- в) до 25;

5. Переход из одной зоны в другую выполняется:

- а) произвольно;
- б) против часовой стрелки;

в) по часовой стрелке.

6. Слово "волейбол" означает:

- а) "летающий мяч";
- б) "игра с мячом через сетку";
- г) "игра в мяч".

7. При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:

- а) в первую зону;
- б) в пятую зону;
- в) куда хочет.

8. В программу Олимпийских игр волейбол включили:

- а) в 1964 году;
- б) в 1952 году;
- в) в 1972 году.

9. Игровые позиции, являющиеся игроками передней линии? а) 4, 3, 2;

- б) 1, 2, 3;
- в) 6, 5, 4.

10. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?

- а) сколько угодно;
- б) шесть;
- в) три.

11. До какого счета играют пятую партию?

- а) до 25;

б) до 15;

в) до 7

12. Сколько перерывов может брать команда в каждой партии? а) 3;

б) 2;

в) 1.

13. В волейбол играют мячом весом:

а) 260-280 грамм;

б) 290-300 грамм;

в) 320-330 грамм

14. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?

а) касание мячом сетки;

б) заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке;

в) двойное касание мяча.

15. Основоположником игры волейбол является:

а) Вильям Морган;

б) Том Сойер;

в) Джон Вашингтон.

16. Подготовительные упражнения применяются если...

а) обучающийся недостаточно физически развит;

б) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в) необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г) применяется метод целостно-аналитического упражнения.

17. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а) в 1956 году;

б) в 1957 году;

в) в 1958 году;

г) в 1959 году.

18. Основной формой подготовки спортсменов является:

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

19. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....

а) подающий делает удар по мячу, вводя его в игру;

б) мяч, коснувшийся рук игрока;

в) мяч, находящийся в пределах площадки;

г) мяч в руках подающего игрока.

20. Ошибками в волейболе считаются....

а) "Три удара касания";

б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание";

в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершаает два касания мяча;

г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела.

Тест к разделу лыжная подготовка

1. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

а) эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода;

б) эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода;
в) длина лыж не имеет значения.

2. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
- а) на 10-15 см короче, чем в классическом ходе;
 - б) на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе;
 - в) одинаковые по высоте как и в классике.

3. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?
- а) увеличить скорость;
 - б) сохранить скорость;
 - в) сохранить равновесие.

4. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:
- а) впереди креплений;
 - б) на уровне креплений;
 - в) позади креплений.

5. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:
- а) попеременный двухшажный ход;
 - б) попеременный четырехшажный ход;
 - в) одновременный бесшажный ход;
 - г) одновременный двухшажный ход.

6. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- а) общий;
- б) одиночный или парный;
- в) групповой.

7. Лыжные гонки преимущественно развиваются физическое
качество: а) быстроту;

б) силу;

в) выносливость.

8. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки
носят:

- а) физические упражнения ациклического характера;
- б) комбинированные физические упражнения;
- в) физические упражнения циклического характера.

9. Один из способов преодоления подъема на лыжах

- а) плугом;
- б) ёлочкой;
- в) лесенкой;
- д) махом;
- е) упором.

10. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно
проводить при температуре... а) -40...-70. С;

б) -100...-120. С;

в) -140...-160С.

11. При обгоне лыжника подают сигнал:

- а) свистком;
- б) касанием рукой;
- в) голосом;
- д) касанием лыжной палкой;
- е) окликнут по номеру.

12. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

- а) армрестлинг;
- б) биатлон;
- в) бобслей;
- г) сноуборд;
- д) фристайл.

13. Основным способом передвижения на лыжах является:

- а) скольжение;
- б) торможение;
- в) передвижение;
- г) поворот;
- д) ходьба.

14. В каком городе и когда состоялись первые лыжные соревнования в России?

- а) Москва, 1890
- б) Петербург, 1894
- в) Великий Новгород, 1895
- г) Псков, 1900

15. Название лыжных ходов (попеременный или одновременный) дают по работе ...

- а) ног
- б) туловища
- в) рук и количеству шагов в цикле
- г) произвольно.

16. Наиболее удобная, устойчивая стойка лыжника при спуске: а) основная;

- б) высокая;
- в) низкая.

17. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а) ступающего и скользящего шага;
- б) поворота на месте;
- в) подъема с горы;
- г) поворота в движении;
- д) спуска с горки.

18. Какое правило необходимо соблюдать во время соревнований по лыжным гонкам?

- а) срезать дистанцию;
- б) за 100м до финиша лыжню можно не уступать;
- в) финишировать без лыж;
- г) если догнал соперник, не уступай лыжню;
- д) менять лыжи на дистанции.

19. Родина лыжных гонок.

- а) Норвегия;
- б) Финляндия;
- в) Швеция;
- г) Россия.

20. Экстремальное торможение на лыжах:

- а) лечь на бок или сесть (падением);
- б) «плугом»;
- в) на параллельных лыжах.

5.2.3. Примерные ситуационные задачи

1. Раздается свисток судьи после того, как мяч заброшен в корзину с игры. Можно ли производить замену или предоставить минутный перерыв?
2. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания изза боковой линии. Возможна ли замена игроков?
3. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?
4. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?
5. У девушки 16 лет имеется проблемы со стороны органов зрения (астигматизм). В какую группу для занятий физкультурой нужно определить девушку?
6. У юноши имеются проблемы со стороны опорно-двигательного аппарата (левосторонний сколиоз). Какие средства и методы ЛФК показаны этой больной? Перечислите 3 конкретных упражнений ЛФК, показаны этому юноше.

7. Рассчитаете свой весо-ростовой индекс (результаты округлите до целых единиц). Запишите формулу и расчитайте.

8. К чему может привести бег на короткие дистанции?

9. Установите соответствие между задачами и частями урока, в которых они должны решаться.

Части урока / Задачи

1) подготовительная

а) формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков

б) расслабление напряжённых мышц

2) основная

в) воспитание физических качеств

г) психологическая установка

3) заключительная

д) ознакомление с задачами следующего урока

е) постепенная функциональная подготовка

10. Установите соответствие между признаками, характерными для двигательных умений и двигательных навыков.

Уровень освоения двигательного действия / признаки

1) двигательные умения

а) неустойчивость против сбивающих факторов

б) контроль сознания над основными элементами

в) слитность двигательного действия (совершенная координация)

2) двигательный навык

г) излишнее мышечное напряжение

д) высокая стабильность двигательного действия

е) высокая прочность запоминания

11. Старт в соревнованиях, когда спортсмены уходят на дистанцию друг за другом через определенное время называется....
12. Назовите имя, отчество и фамилию лучшего вратаря XX века по версии ФИФА, который является единственный вратарем в истории, получавшим «Золотой мяч»...
13. Назовите города-организаторов чемпионата мира по футболу 2018 года.

5.2.4 Вопросы для промежуточной аттестации к зачету с оценкой

1 семестр

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Современные оздоровительные системы физического воспитания.
3. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО
(валеологическая и профессиональная направленность).
4. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
5. Здоровье человека, его ценность и значимость.
6. Современное состояние здоровья молодежи.
7. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
8. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
9. Рациональное питание.
10. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
11. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

12. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
13. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
14. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
15. Основные признаки утомления.
16. Простейшие методики оценки работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
18. Кроссовая подготовка. 19. Техника бега на 100 м.
20. Эстафетный бег 4×100 м.
21. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
22. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.
23. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем
(девушки).
24. Упражнения для коррекции зрения.
25. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
26. История развития волейбола в России.
27. Техника и тактика игры в волейбол.
28. Правила в волейболе.
29. Развитие скоростно-силовых качеств.
30. Развитие гибкости.

2 семестр

1. Врачебный контроль, его содержание.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

3. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
5. Основы методики массажа и самомассажа.
6. История развития гимнастики.
7. Методика составления и проведения простейших занятий физическими упражнениями.
8. История развития легкой атлетики.
9. Эстафетный бег 4×400 м.
10. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
11. Техника толкание ядра.
12. Техника бега на 3000 м с препятствиями.
13. Лыжная подготовка.
14. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
15. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
16. История развития баскетбола.
17. Правила игры в баскетбол.
18. Техника ведения мяча в баскетболе. 19. Техника бросков мяча в баскетболе.
20. Тактические действия в нападении.
21. Виды защиты в баскетболе.
22. История развития аэробики.
23. Виды аэробики.
24. Основные элементы спортивной аэробики.

25. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
26. Развитие силы.
27. Развитие выносливости.
28. Развитие ловкости.
29. Травматизм и его предупреждение.
30. Оказание первой медицинской помощи.

6 Приложения

6.1 Ключи к тестам в рамках промежуточного контроля Вариант

1.

Ключи к разделу «Физическая культура»:

1-А, 2-В, 3-В, 4-Г, 5-Г, 6-А, 7-В, 8-Г, 9-Г, 10-Б, 11-Б, 12-В, 13-Б, 14-Б, 15-А, 16-А, 17-А, 18-Б, 19-Б, 20-А.

Ключи к разделу «Легкая атлетика»:

1-Б, 2-А, 3-В, 4-А, 5- А, 6-А, 7-В, 8-В, 9-Б, 10-В, 11-В, 12-Г, 13-Б, 14-А, 15-Б, 16В, 17-А, 18-А, 19-А, 20-В.

Ключи к разделу «Спортивные игры (баскетбол)»:

1-В; 2-В; 3-Б; 4-Б; 5-А; 6-А; 7-А; 8-Б; 9-Б; 10-А; 11-В; 12-Б; 13-Б; 14-В; 15-Б; 16А; 17-А; 18-А; 19-А; 20-А.

Ключи к разделу «Спортивные игры (волейбол)»:

1-Б; 2-Б, 3-А, 4-А, 5-Г, 6-В, 7- Г, 8-В, 9-Б, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-Б, 14-А, 15-В, 16-Б, 17-В, 18-А, 19-Б, 20-Б.

Ключи к разделу «Лыжная подготовка»:

1-Б, 2-Б, 3-А, 4-Б, 5-Г, 6-Б, 7-А, 8-В, 9-А, 10-В, 11-Б, 12-А, 13-Б, 14-А, 15-Б, 16-Б, 17-В, 18-Г, 19-А, 20-Б.

Вариант 2.

Ключи к разделу «Физическая культура»:

1-В, 2-Б, 3-А, 4-Б, 5-А, 6-А, 7-В, 8-Б, 9-Г, 10-В, 11-В, 12-В, 13-Б, 14-В, 15-А, 16-Б, 17-В, 18-В, 19-Г, 20-В.

Ключи к разделу «Легкая атлетика»:

1-В, 2-Б, 3-Б, 4-А, 5-В, 6-Б, 7-Б, 8-В, 9-А, 10-В, 11-В, 12-В, 13-А, 14-А, 15-Б, 16-В, 17-А, 18-В, 19-Б, 20-В.

Ключи к разделу «Спортивные игры (баскетбол)»:

1-Б; 2-А; 3-А; 4-Б; 5-А; 6-А; 7-Б; 8-Б; 9-Б; 10-А; 11-А; 12-А; 13-В; 14-А; 15-Г; 16-А; 17-В; 18-Б; 19-Г; 20-А.

Ключи к разделу «Спортивные игры (волейбол)»:

1-А; 2-Б, 3-А, 4-В, 5-В, 6-А, 7-Б, 8-А, 9-А, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-А, 14-А, 15-А, 16-А, 17-Б, 18-Б, 19-В, 20-В.

Ключи к разделу «Лыжная подготовка»:

1-Б, 2-Б, 3-А, 4-Б, 5-А, 6-Б, 7-В, 8-В, 9-В, 10-А, 11-В, 12-Б, 13-А, 14-Б, 15-В, 16-Б, 17-Б, 18-Д, 19-А, 20-А.

6.2 Ответы к ситуационным задачам в рамках промежуточного контроля

Задача 1. Да.

Задача 2. Нет.

Задача 3. Один.

Задача 4. Удаление.

Задача 5. Специальная медицинская группа.

Задача 6. Лечебная физическая культура. Упражнения для мышц спины и пресса (лодочка, упражнения для прямых мышц живота, ЛФК с гимнастической палкой).

Задача 7. Вес (гр.) разделить на рост (см.)

Задача 8. Развитие скоростно-силовых качеств.

Задача 9. 1-г,е; 2-а,в; 3-б,д.

Задача 10. 1 – в, д, е; 2 – а, б, г.

Задача 11. Раздельный старт.

Задача 12. Яшин.

Задача 13. Сочи.

Контрольно-оценочные средства дисциплин актуализированы для 2025 года начала подготовки.

Руководитель технологического колледжа

Окунева О.А.

