

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 01.04.2024 19:13:04

Уникальный программный ключ:

сba47a24474650af2546ef5354c4938c4a04716d

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ

КАФЕДРА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, УЧЕТА И ЭКОНОМИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. зам. директора по учебной работе

Т.Н. Пимкина

«29» марта 2024 г.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная
физическая культура

для подготовки специалистов среднего звена

ФГОС СПО

специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по
отраслям)

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2024

Калуга, 2024

Оценочные материалы дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО), утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 № 69 по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Оценочные материалы обсуждены на заседании кафедры информационных технологий, учета и экономической безопасности протокол № 7 от «21» марта 2024 г.

Согласовано:

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки

«Экономика» _____



к.э.н., доцент Федотова Е.В.

Протокол № 7 от «26» марта 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт оценочных материалов	4
1.1. Форма аттестации учебной дисциплины	5
2. Результаты освоения учебной дисциплины	6
3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины	8
по темам (разделам). Формы и методы контроля	
4. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля	22
учебной дисциплины	
4.1. Задания для оценки освоения дисциплины	22
5. Контрольно-оценочные материалы для рубежного контроля	28
учебной дисциплины	
5.1. Задания для оценки освоения дисциплины	28
6. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации	29
учебной дисциплины	
6.1. Задания для оценки освоения дисциплины	29
7. Приложения	32

1. Паспорт оценочных материалов

В результате освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» студент должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), следующими умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции (ОК 2,3,6)

знать:

З1 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

З2 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

З3- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

У1- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У4 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У5 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У6- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности,

- укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

1.1. Форма аттестации по учебной дисциплине

Зачеты. Дифференцированный зачет.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - **162** часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **162** часа;
- самостоятельной работы обучающегося - **0** часов;

2. Результаты освоения учебной дисциплины

2. Результаты освоения учебной дисциплины

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций (см. табл.1):

Таблица 1.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля
Коды умений, знаний	Наименования умений, знаний		
У1	<i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i>	Выполнять индивидуальные подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Устный опрос; физическая подготовленность обучающегося
		Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	физическая подготовленность обучающегося
		Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	контрольные нормативы
		Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	контрольные нормативы
		Выполнять приемы защиты, страховки и само страховки.	контрольные нормативы

		Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	контрольные нормативы
		Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжам при соответствующей проверке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	контрольные нормативы
31	<i>о роли физической культуры в</i>	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	Устный опрос; контрольные нормативы
	<i>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</i>	профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
		Способы контроля и оценка индивидуального физического развития и физической подготовленности	
32	<i>основы здорового образа жизни;</i>	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос; контрольные нормативы

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности..

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся приобретает практический опыт:

- в умении организовывать собственную деятельность
- в умении принимать решения в стандартных и не стандартных ситуациях
- в умении использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

3.

**Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам
3-4 семестры**

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Легкая атлетика.			<i>Контрольные нормативы</i>	ОК 2 ОК 4 ОК 8 6.У1; 31, 32		
Тема 1.1. Основы знаний Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	<i>Устный опрос, Проверка умений и навыков бега на короткие и средние дистанции; комплекс ОРУ</i>	ОК 02 ОК 04 ОК 08 У1; 31, 32				
Тема 1.2. Высокий и низкий старт. Кроссовая подготовка.	Проверка умений и навыков техники высокого и низкого старта, знание техники кроссового бега	ОК 02 ОК 04 ОК 08 У1; 31, 32				
Тема 1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4X60, 4x100 м.	Проверка умений и навыков техники эстафетного бега, умение преодолеть 100 м. на результат	ОК02, ОК 04, ОК 08.У1; 31, 32				

<p>Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м. Техника выполнения прыжков в длину с места. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Проверка умений и навыков техники прыжков в длину с места и кроссового бега. Контрольный норматив.</p>	<p>ОК 02 ОК 04 ОК 08 <i>У1;</i> 31, 32</p>				
<p>Раздел 2. Атлетическая гимнастика.</p>			<p><i>Контрольные нормативы</i></p>	<p>ОК 2 ОК 4 ОК 8 <i>У1;</i> 31, 32</p>		
<p>Тема 2.1 Техника выполнения упражнений на тренажерах.</p>	<p>Устный опрос, проверка умений и навыков выполнения упражнений на тренажерах. ОРУ.</p>	<p>ОК 02 ОК 04 ОК 08 <i>У1;</i> 31, 32</p>				
<p>Тема 2.2. Упражнения у гимнастической стенки.</p>	<p>Устный опрос, проверка умений и навыков выполнения упражнений на тренажерах. ОРУ.</p>	<p>ОК 02, ОК 04, ОК 08. <i>У1;</i> 31, 32</p>				
<p>Раздел 3. Волейбол.</p>			<p><i>Контрольные нормативы</i></p>	<p>ОК 2 ОК 4 ОК 8 <i>У1;</i> 31, 32</p>		

Тема 3.1 Техника безопасности в игровом зале. Стойки и перемещения волейболиста.	Устный опрос, проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31, 32</i>				
---	--	--	--	--	--	--

Тема 3.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31, 32</i>				
--	--	--	--	--	--	--

Тема 3.3 Совершенствование передачи мяча	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31, 32</i>				
---	--	--	--	--	--	--

Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31, 32</i>				
--	--	--	--	--	--	--

Тема 3.5 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху в падении. Техника нападающего удара.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31, 32</i>				
Тема 3.6 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31, 32</i>				
Тема 3.7. Подача мяча по	Проверка умений и навыков выполнения	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31, 32</i>				
зонам.	отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений					
Тема 3.8 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31,32</i>				
Раздел 4. Баскетбол			<i>Контрольные нормативы</i>	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31, 32</i>		

Тема 4.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Устный опрос, проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31,32</i>				
Тема 4.2 Выполнение упражнений баскетбольным мячом.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31,32</i>				
Тема 4.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31,32</i>				

Тема 4.4 Выполнение приемов выбивания мяча.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31,32</i>				
Тема 4.5. Техника выполнения бросков мяча	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31,32</i>				

Тема 4.6. Совершенствование техники бросков мяча.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31,32</i>				
3 семестр-зачет					мониторинг физической подготовленности обучающегося - контрольные нормативы	ОК 2 ОК 4 ОК 8У1; 31, 32
4 семестр-зачет					мониторинг физической подготовленности обучающегося - контрольные нормативы	ОК 2 ОК 4 ОК 8У1; 31, 32

3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам 5-6 семестры

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Легкая атлетика.			<i>Контрольные нормативы</i>	ОК 2 ОК 4 ОК 8У1; <i>31, 32</i>		

Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	<i>Устный опрос, Проверка умений и навыков бега на короткие и средние дистанции; комплекс ОРУ</i>	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31, 32</i>				
Тема 1.2. Высокий и низкий старт. Кроссовая подготовка.	Проверка умений и навыков техники высокого и низкого старта, знание техники кроссового бега	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31, 32</i>				
Тема 1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4X60, 4x100 м.	Проверка умений и навыков техники эстафетного бега, умение преодолеть 100 м. на результат	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31, 32</i>				
Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м. Техника выполнения прыжков в длину с места. Кроссовая подготовка.	Проверка умений и навыков техники прыжков	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1;				
Раздел 2. Атлетическая гимнастика.	в длину с места и кроссового бега. Контрольный норматив.	<i>31, 32</i>				
		<i>Контрольные нормативы</i>	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; <i>31, 32</i>			

Тема 2.1 Техника выполнения упражнений на тренажерах.	Устный опрос, проверка умений и навыков выполнения упражнений на тренажерах. ОРУ.	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32				
Тема 2.2. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения гимнастической стенки.	Устный опрос, проверка умений и навыков выполнения упражнений на тренажерах. ОРУ.	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32				
Раздел 3. Волейбол.			<i>Контрольные нормативы</i>	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32		
Тема 3.1 Техника безопасности в игровом зале. Стойки и перемещения волейболиста.	Устный опрос, проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32				
Тема 3.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1,31,32				

Тема 3.3 Совершенствование передачи мяча	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК0 4 ОК 08У1; 31, 32				
Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32				
Тема 3.5 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху в падении. Техника нападающего удара.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32				
Тема 3.6 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32				
Тема 3.7. Подача мяча по	Проверка умений и навыков выполнения	ОК 02 ОК 04 ОК 08 У1; 31, 32				
зонам.	отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений					

Тема 3.8 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08 У1; 31,32				
Раздел 4. Баскетбол			<i>Контрольные нормативы</i>	ОК 2 ОК 4 ОК 8 У1; 31, 32		
Тема 4.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Устный опрос, проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08 У1; 31,32				
Тема 4.2 Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08 У1; 31,32				
Тема 4.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08 У1; 31,32				

Тема 4.4 Выполнение приемов выбивания мяча.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31,32				
Тема 4.5. Техника выполнения бросков мяча	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31,32				
Тема 4.6. Совершенствование техники бросков мяча.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31,32				
5 семестр-зачет					мониторинг физической подготовленности обучающегося - контрольные нормативы	ОК 2 ОК 4 ОК 8У1; 31, 32
6 семестр-зачет					мониторинг физической подготовленности обучающегося - контрольные нормативы	ОК 2 ОК 4 ОК 8У1; 31, 32

3.

**Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам
7-8 семестры**

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Легкая атлетика.			<i>Контрольные нормативы</i>	ОК 2 ОК 4 ОК 8У1; 31, 32		
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	<i>Устный опрос, Проверка умений и навыков бега на короткие и средние дистанции; комплекс ОРУ</i>	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32				
Тема 1.2. Высокий и низкий старт. Кроссовая подготовка.	Проверка умений и навыков техники высокого и низкого старта, знание техники кроссового бега	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32				
Тема 1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного	Проверка умений и навыков техники эстафетного бега, умение	ОК 02 ОК 0 ОК 08У1; 31, 32				

бега 4X60, 4X100 м.	преодолеть 100 м. на результат					
Раздел 2. Атлетическая гимнастика.			<i>Контрольные нормативы</i>	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32		
Тема 2.1 Техника выполнения упражнений на тренажерах.	Устный опрос, проверка умений и навыков выполнения упражнений на тренажерах. ОРУ.	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32				
Тема 2.2. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения у гимнастической стенки.	Устный опрос, проверка умений и навыков выполнения упражнений на тренажерах. ОРУ.	ОК 02 ОК04 ОК 08У1; 31, 32				
Раздел 3. Волейбол.			<i>Контрольные нормативы</i>	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32		
Тема 3.1 Техника безопасности в игровом зале. Стойки и перемещения волейболиста.	Устный опрос, проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК0 8У1; 31, 32				

Тема 3.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32				
Тема 3.3 Совершенствование передачи мяча	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32				
Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32				
Раздел 4. Баскетбол			<i>Контрольные нормативы</i>	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31, 32		
Тема 4.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Устный опрос, проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31,32				

Тема 4.2 Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК0 2 ОК 04 ОК 08У1; 31,32				
Тема 4.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31,32				

	специальных упражнений					
Тема 4.4 Выполнение приемов выбивания мяча.	Проверка умений и навыков выполнения отдельных элементов игры, выполнение специальных упражнений	ОК 02 ОК 04 ОК 08У1; 31,32				
7 семестр-зачет					мониторинг физической подготовленности обучающегося - контрольные нормативы	ОК 2 ОК 4 ОК 8У1; 31, 32
8 семестр-дифференцированный зачет					мониторинг физической подготовленности обучающегося - контрольные нормативы	ОК 2 ОК 4 ОК 8У1; 31, 32

4. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля освоения учебной дисциплины

4.1. Задания для оценки освоения дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика.

Вопросы для фронтального устного опроса:

История происхождения термина легкая атлетика 2) Что включает в себя легкая атлетика? 3) Значение бега в жизни человека 4) Техника бега на короткие и средние дистанции 5) Фазы бега на коротких дистанциях 6) Техника бега на длинные дистанции 7) Фазы бега на длинных дистанциях 8) Техника прыжков в длину

Комплекс О.Р.У.

Упражнение № 1. Ноги на ширине плеч, ручки на поясе. Поднимите одну ножку на носочек и сделайте стопой правой ноги 5 круговых движения вправо, не отрывая носочек от пола. Тоже повторите левой ножкой, но вращение сделайте влево.

Упражнение № 2. Соедините ноги вместе, опустите руки на колени и начните вращать колени в одну сторону. Если при этом будет подниматься таз, не беда. Главное не прогибайте спинку. Сделав 5 вращений вправо, начните движение в другую сторону (тоже 5 раз).

Упражнение № 3. Поднимитесь, поставьте ноги шире бедер, руки на поясе. Сделайте широкие вращения тазом 5 раз вправо и 5 раз влево.

Упражнение № 4. Поставив ноги шире бедер, присядьте, вытягивая руки вперед. Но следите за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спинка оставалась ровной, а колени не выступали во время приседаний за носочки.

Упражнение № 5. Из положения стоя опуститесь на пол под углом на вытянутые руки. Затем «шагайте» на ладошках вперед, пока не вытянитесь по линии спинки в прямую. Следите, чтобы бедра не были подняты. Поймите в таком положении (упор на носочках) хотя бы 30 секунд.

Упражнение № 6. Из положения упора на руках станьте на колени, вытянув ступни. Сделайте всего 10 отжиманий на руках. Руки поставьте на ширине плеч и начинайте.

Контрольные нормативы (оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной медицинской группы приводится в приложении):

- бег 100 м (ю), (д);
- бег 1000 м (ю), 500 м (д);
- прыжки в длину с места (ю), (д);
- челночный бег;
- метание гранат;
- поднимание туловища из поднимания лежа; - приседание на одной ноге с опорой о стену; - прыжки через скакалку за 1 минуту.

Раздел 2. Атлетическая гимнастика

Вопросы для фронтального устного опроса:

1) Способы увеличения мышечной силы. 2) Повышение мышечной выносливости. 3) Способы увеличения гибкости 4) Перечислите известные Вам общеразвивающие

упражнения 5) Перечислите известные Вам упражнения для профилактики профессиональных заболеваний 6) Перечислите известные Вам упражнения для коррекции нарушений осанки и внимания 7) Выбор упражнения на тренажере в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья. 8) Значение производственной гимнастики. 9) Особенности выполнения упражнений вводной и производственной гимнастики. 10) Типы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Контроль умений и навыков выполнения различных упражнений:

1. Упражнения на тренажерах.

Выполнение упражнений для различных мышечных групп

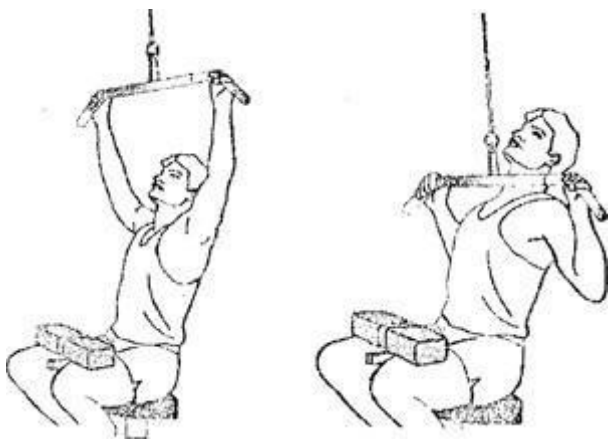
- Грудь: жим лежа, отжимания, разводка гантелей.
- Спина: разнообразные тяги, подтягивания, гиперэкстензия, наклоны со штангой.
- Плечи: жим с груди, жим гантелей, разводка гантелей.
- Бицепс: молотки, подъем штанги на бицепс, концентрированный подъем гантели.
- Трицепс: отжимания от пола узким хватом, тяга к низу в тренажере, французский жим.
- Нижняя часть тела: приседания, выпады, жим ногами в тренажере, становая тяга, подъемы на носки, разгибание ног в тренажере, сгибание ног в тренажере, сведение ног в тренажере, разведение ног в тренажере, отведение ноги назад.

Пресс: скручивания, подъемы ног, косые повороты, планка.

Упражнения с отягощениями.

Тяга блока сверху

(упражнение для мышц плечевого пояса)



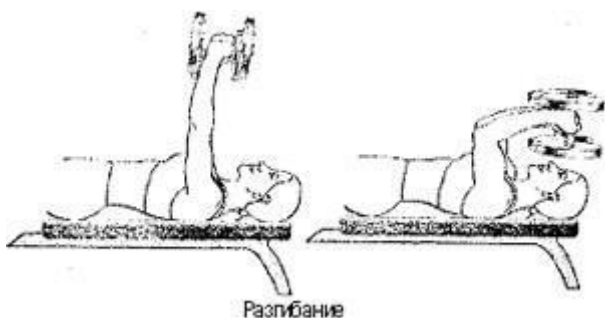
Выполнение трех подходов по 10-15 повторов в каждом с перерывами на отдых между подходами не больше 30 секунд.

Разгибание рук

(упражнение для трицепсов)



Выполнение трех подходов по 10-15 повторов в каждом с перерывами на отдых между подходами не больше 30 секунд.



Разгибание

Сгибание рук

(упражнение для бицепсов)



Сгибание



Сгибание



Выполнение трех подходов

по 10-15 повторов в каждом с

перерывам и на отдых между подходами не больше 30 секунд.

Жим с груди лежа

(упражнение

для

грудных

мышц)

Выполнение трех подходов по 10-15 повторов в каждом с перерывами на отдых между подходами не больше 30 секунд.



Сведение рук

(упражнение для грудных мышц)

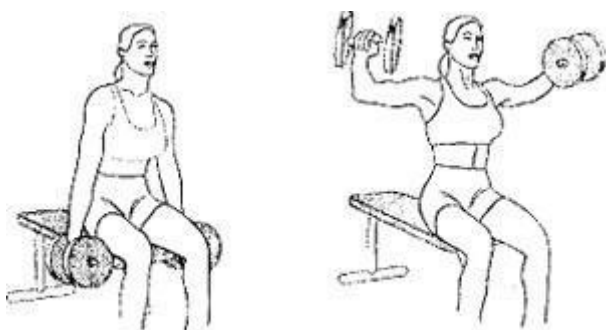


Сведение

Выполнение трех подходов по 8-10 повторов.

Подъем рук через стороны в положении сидя

(упражнение для плечевого пояса)



Подъем рук через стороны в положении

Выполнение трех подходов по 10-15 повторов в каждом с перерывами на отдых между подходами не больше 30 секунд.

Подъем ног

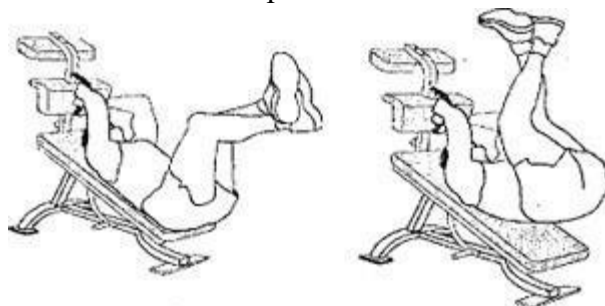
(упражнение для брюшного пресса)

Оптимальное

количество

повторов

20.



Подъем ног из положения лежа

Подъем ног или жим ногами

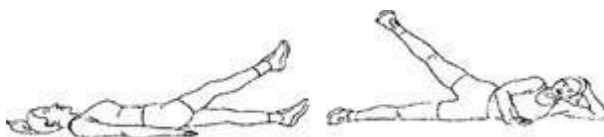
(упражнение для мышц бедра)

Оптимальное

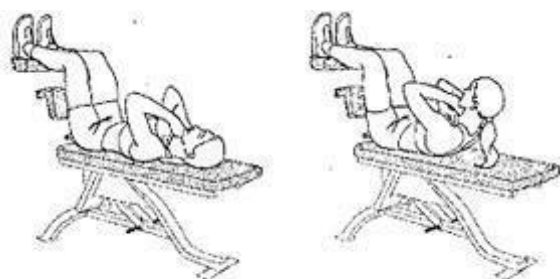
количество

повторов

20.



Подъем ног



Подъем и сгибание туловища

Подъем и сгибание туловища

(упражнение для брюшного пресса)

Оптимальное количество повторов 20.

Упражнение на гимнастической

стенке

(количество повторов 10)

1. И. п.— стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону — выдох, и. п.— вдох.
2. И. п.— стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя ноги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
3. И. п.— стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, прогнув спину и приподняв голову, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
4. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги врозь. Наклон вправо, обхватить левой рукой рейку повыше, а правой — пониже, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное.
5. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги вместе, взяться за рейку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямить ноги, отвести таз назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
6. и. п.— стоя спиной к стенке на расстоянии 0,25—0,5 м. взяться повыше за рейку. Прогнувшись, стать на носки — вдох, вернуться в и. п.— выдох.
7. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Отвести правую ногу назад, прогнуться — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, отводя левую ногу.
8. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на; уровне первой рейки. Попеременное сгибание и разгибание правой и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах. Дыхание не задерживать.
9. И. п.— то же. Одновременное сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах — выдох, вернуться в и. п.— вдох.
10. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке и взявшись за рейку на уровне подбородка. Повернуться направо, правую ногу и руку отвести в сторону, левую руку выпрямить — вдох, вернуться в и. п.— выдох.
11. И. п.— стоя правым боком к стенке, ноги врозь, руки на поясе. ТТаклопнуться вправо, левой рукой взяться за рейку, вернуться в и. п. То же, стоя к стенке левым боком. Дыхание равномерное.
12. И. п.— стоя на полу, лицом к стенке, взявшись за рейку на уровне лица. Встать, сгибая руки и выпрямляя ноги, вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.
13. И. п.— стоя на первой рейке, руки за рейкой на высоте бедер. Глубоко присесть; вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.
14. И. п.— лежа на спине, руки на поясе, носки закреплены под рейкой. Поднять туловище, сесть, взяться руками за рейку на высоте головы, подтянувшись руками и разгибая ноги, встать, вернуться в и.п. Дыхание равномерное.
15. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на уровне первой рейки. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, выпрямить в коленных суставах до прямого угла, снова согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

16. И. п.— стоя левым боком к стенке, левая рука на рейке на уровне плеч, правую отвести в сторону. Присесть на левой ноге, поднимая правую вперед, вернуться в и. п. То же, стоя правым боком к стенке. Дыхание равномерное.

17. И. п.— вис лицом к стенке, ноги на уровне первой рейки. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Дыхание свободное.

18. И. п.— стоя спиной к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Прогнувшись, согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, левой ногой стать на носок — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, сгибая левую ногу. Опорную ногу в коленном суставе не сгибать.

Раздел 3. Спортивные игры: «Волейбол»

Вопросы для фронтального устного опроса:

1) Краткая история развития волейбола. 2) Специфика волейбола 3) Командная игра в волейбол 4) Рассказать о правилах волейбола 5) Прием мяча из положения снизу 6) Прием мяча из положения сверху 7) Техника игры в волейбол

К оцениваемым во время практических учебных занятий практическим навыкам командной игры студента относятся: знание правил игры и их выполнение; техника передвижения обучающегося; техника владения мячом; техника нападения и защиты.

Раздел 4. «Баскетбол»

Вопросы для фронтального устного опроса:

1) Краткая история развития волейбола. 2) Специфика волейбола 3) Рассказать о правилах баскетбола. 4) Техника безопасности игры. 5) Техника ведения мяча 6) Техника передачи мяча партнёру 7) Командная игра в баскетбол 8) Техника передвижения в баскетболе 9) Тактика нападения и защиты.

К оцениваемым во время практических учебных занятий практическим навыкам командной игры студента относятся: знание правил игры и их выполнение; техника передвижения обучающегося; техника владения мячом; техника нападения и защиты.

Задания для оценки освоения дисциплины (для медицинской группы спец. Б)
Тематика рефератов

- 1) Социальные функции физической культуры и спорта.
- 2) Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
- 3) Научно-техническая революция и её влияние на жизнедеятельность организма человека
- 4) Здоровый образ жизни
- 5) Двигательная активность – необходимая биологическая потребность человека.
- 6) Спорт- посол мира.
- 7) Физическая культура в образе жизни студента.
- 8) Самоконтроль студентов за своим физическим состоянием.
- 9) Студенческие Всемирные спортивные игры/Универсиады/.

- 10) Динамика умственной и физической работоспособности студентов в процессе учебной деятельности.
- 11) Зависимость продолжительности жизни от занятий физической культурой.
- 12) Особенности труда студентов и его влияние на функциональное состояние организма.
- 13) Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов.

5. Контрольно-оценочные материалы для рубежного контроля освоения учебной дисциплины

5.1. Задания для оценки освоения дисциплины для 2,3,4 курсов

Раздел 1.

1. Бег 100 м (юноши и девушки);
Девушки: «5» - 16.3; «4» -16.5; «3» - 16.7
Юноши: «5» - 13.3; «4» - 13.8; «3» -14.2
2. Бег 1000м (юноши), Бег 500м (девушки)
Девушки: «5» - 1.50; «4» -2.00; «3» - 2.10
Юноши: «5» - 3.35; «4» - 3.45; «3» -4.05
3. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (сек) Девушки: «5» - 8.4; «4» -9.3; «3» - 9.7
Юноши: «5» - 7.3; «4» - 8.0; «3» -8.3

Раздел 2.

- 1.Силовой тест: отжимания
Девушки: (от скамейки) «5» - 18; «4» -14; «3» - 8
Юноши: (от брусьев) «5» - 12; «4» - 9; «3» -7
- 2.Силовой тест – подтягивания юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине.
Девушки: «5» - 20; «4» -9; «3» - 5
Юноши: «5» - 12; «4» -9; «3» -7
- 3.Поднимание туловища из положения лежа (кол – во раз) Девушки: «5» - 45; «4»- 40; «3» -35
Юноши: «5» - 50; «4»- 45; «3»- 40

Раздел 3.

1. Подача мяча сверху через сетку в площадку (10 подач) «5» - 5 успешных подач; «4» - 4 подачи; «3» - 3 подачи.
2. Подача мяча снизу через сетку в площадку (10 подач) – «5» - 5 успешных подач; «4» - 4 подачи; «3» - 3 подачи.
3. Координационный тест: челночный бег 3*10м
Девушки: «5» - 8.4; «4» -9.3; «3» - 9.7 Юноши:
«5» - 7.3; «4» - 8.0; «3» -8.3

Раздел 4.

1. передача мяча от груди в парах (раз/30 секунд) «5» - 30 раз; «4» - 28 раз; «3» - 26 раз.
2. штрафные броски – 10 бросков
«5» - 5 попаданий; «4» - 4 попадания; «3» - 3 попадания
3. Координационный тест: челночный бег 3*10м
Девушки: «5» - 8.4; «4» -9.3; «3» - 9.7 Юноши:
«5» - 7.3; «4» - 8.0; «3» -8.3

6. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации учебной дисциплины

6. 1. Задания для оценки освоения дисциплины для 2,3,4 курсов

В 3-ом учебном семестре студент получает зачет при условии сдачи следующих контрольных нормативов:

1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на ноге)
Девушки: «5» - 8; «4» -6; «3» - 4
Юноши: «5» - 10; «4» - 8; «3» -5
2. Прыжки в длину с места
Девушки: «5» - 190; «4» -175; «3» - 160
Юноши: «5» - 230; «4» - 210; «3» -190
3. Силовой тест – подтягивания юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине.
Девушки: «5» - 20; «4» -9; «3» - 5
Юноши: «5» - 12; «4» -9; «3» -7
4. Силовой тест: отжимания
Девушки: (от скамейки) «5» - 18; «4» -14; «3» - 8
Юноши: (от брусьев) «5» - 12; «4» - 9; «3» -7
5. Координационный тест: челночный бег 3*10м
Девушки: «5» - 8.4; «4» -9.3; «3» - 9.7 Юноши:
«5» - 7.3; «4» - 8.0; «3» -8.3

В 4-ом учебном семестре студент получает зачет при условии сдачи следующих контрольных нормативов:

1. Бег 100 м (юноши и девушки); Девушки: «5» - 16.3; «4» -16.5; «3» - 16.7 Юноши: «5» - 13.3; «4» - 13.8; «3» -14.2
2. Кросс (юноши-3000 м. и девушки-2000 м.);
Девушки: «5» - 10.20; «4» -10.40; «3» - 11.10
Юноши: «5» - 14.00; «4» - 14.30; «3» -15.30
3. Техника игры в баскетбол:
- передача мяча от груди в парах (раз/30 секунд) - «5» - 30 раз; «4» - 28 раз; «3» - 26 раз.
- штрафные броски – 10 бросков - «5» - 5 попаданий; «4» - 4 попадания; «3» - 3 попадания;
4. Техника игры в волейбол:
а) подача мяча сверху через сетку в площадку (10 подач) – «5» - 5 успешных подач; «4» - 4 подачи; «3» - 3 подачи.

б) подача мяча снизу через сетку в площадку (10 подач) – «5» - 5 успешных подач; «4» - 4 подачи; «3» - 3 подачи.

5. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол – во раз) Девушки: «5» - 140; «4» -130; «3» - 120
Юноши: «5» - 130; «4» - 120; «3» -110

В 5-ом учебном семестре студент получает зачет при условии сдачи следующих контрольных нормативов:

1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на ноге) Девушки: «5» - 8; «4» -6; «3» - 4

Юноши: «5» - 10; «4» - 8; «3» -5

2. Прыжки в длину с места
Девушки: «5» - 190; «4» -175; «3» - 160
Юноши: «5» - 230; «4» - 210; «3» -190

3. Силовой тест – подтягивания юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине.

Девушки: «5» - 20; «4» -9; «3» - 5

Юноши: «5» - 12; «4» -9; «3» -7

4.Силовой тест: отжимания
Девушки: (от скамейки) «5» - 18; «4» -14; «3» - 8
Юноши: (от брусьев) «5» - 12; «4» - 9; «3» -7

5. Координационный тест: челночный бег 3*10м
Девушки: «5» - 8.4; «4» -9.3; «3» - 9.7 Юноши: «5» - 7.3; «4» - 8.0; «3» -8.

В 6-ом учебном семестре студент получает зачет при условии сдачи следующих контрольных нормативов:

1. Бег 100 м (юноши и девушки);
Девушки: «5» - 16.3; «4» -16.5; «3» - 16.7 Юноши:
«5» - 13.3; «4» - 13.8; «3» -14.2

2. Кросс (юноши-3000 м. и девушки-2000 м.);
Девушки: «5» - 10.20; «4» -10.40; «3» - 11.10
Юноши: «5» - 14.00; «4» - 14.30; «3» -15.30

3. Техника игры в баскетбол:

- передача мяча от груди в парах (раз/30 секунд) - «5» - 30 раз; «4» - 28 раз; «3» - 26 раз.

- штрафные броски – 10 бросков - «5» - 5 попаданий; «4» - 4 попадания; «3» - 3 попадания;

4. Техника игры в волейбол:
а) подача мяча сверху через сетку в площадку (10 подач) – «5» - 5 успешных подач; «4» - 4 подачи; «3» - 3 подачи.
б) подача мяча снизу через сетку в площадку (10 подач) – «5» - 5 успешных подач; «4» - 4 подачи; «3» - 3 подачи.

5. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол – во раз) Девушки: «5» - 140; «4» -130; «3» - 120
Юноши: «5» - 130; «4» - 120; «3» -110

В 7-ом учебном семестре студент получает зачет при условии сдачи следующих контрольных нормативов:

1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на ноге)
Девушки: «5» - 8; «4» -6; «3» - 4
Юноши: «5» - 10; «4» - 8; «3» -5
2. Прыжки в длину с места
Девушки: «5» - 190; «4» -175; «3» - 160
Юноши: «5» - 230; «4» - 210; «3» -190
3. Силовой тест – подтягивания юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине.
Девушки: «5» - 20; «4» -9; «3» - 5
Юноши: «5» - 12; «4» -9; «3» -7
- 4.Силовой тест: отжимания
Девушки: (от скамейки) «5» - 18; «4» -14; «3» - 8
Юноши: (от брусьев) «5» - 12; «4» - 9; «3» -7
5. Координационный тест: челночный бег 3*10м
Девушки: «5» - 8.4; «4» -9.3; «3» - 9.7 Юноши: «5» - 7.3; «4» - 8.0; «3» -8.

В 8-ом учебном семестре студент получает зачет при условии сдачи следующих контрольных нормативов:

1. Бег 100 м (юноши и девушки);
Девушки: «5» - 16.3; «4» -16.5; «3» - 16.7
Юноши: «5» - 13.3; «4» - 13.8; «3» -14.2
2. Кросс (юноши-3000 м. и девушки-2000 м.);
Девушки: «5» - 10.20; «4» -10.40; «3» - 11.10
Юноши: «5» - 14.00; «4» - 14.30; «3» -15.30
3. Техника игры в баскетбол:
 - передача мяча от груди в парах (раз/30 секунд) - «5» - 30 раз; «4» - 28 раз; «3» - 26 раз.
 - штрафные броски – 10 бросков - «5» - 5 попаданий; «4» - 4 попадания; «3» - 3 попадания;
4. Техника игры в волейбол:
 - а) подача мяча сверху через сетку в площадку (10 подач) – «5» - 5 успешных подач; «4» - 4 подачи; «3» - 3 подачи.
 - б) подача мяча снизу через сетку в площадку (10 подач) – «5» - 5 успешных подач; «4» - 4 подачи; «3» - 3 подачи.
5. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол – во раз)
Девушки: «5» - 140; «4» -130; «3» - 120
Юноши: «5» - 130; «4» - 120; «3» -110

7. Приложение

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Решетников Н.В. [Кислицын Ю.Л](#) Физическая культура [Электронный ресурс]:

Учебник для СПО- 19-е изд., стер. -М. ИЦ Академия,2017г.-176 с. ЭБС Академия

2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов /Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов,

3. Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3.

— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

Дополнительная литература:

1. **Бирюков, А.А. Физическая культура** [Электронный ресурс]:учебное пособие для студентов 1-4 курса, обучающихся по программе СПО. – Рязань: издат-во РГАТУ, 2017-ЭЖ «РГАТУ»

2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования /

Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией

С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. —

125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-

4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

Интернет-ресурсы :

1. <http://www.libsport.ru/>- Российская спортивная энциклопедия

2. <http://www.valeo.edu.ru> - Здоровье и образование

3. <http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

Учебно-методические издания:

Методические рекомендации по самостоятельной работе[Электронный ресурс]/Федяшов Д.О. . - Рязань: РГАТУ, 2020- ЭБ «РГАТУ»

Методические указания к практическим занятиям[Электронный ресурс]/ Федяшов Д.О.. - Рязань: РГАТУ, 2020- ЭБ «РГАТУ»

Таблица 1

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

№	Тест	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег на 100 м (сек.)	13,3	13,8	14,2
2.	Бег 3000 м (мин, сек)	14,00	14,30	15,30
3.	Бег 1000м (мин., сек.)	3,35	3,45	4,05
4.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	11	9	6
5.	Прыжки в длину с места (см)	230	205	190
6.	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	11	9	7
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8.	Координационный тест – челночный бег 3×10 м (сек)	7,0	7,7	8,0
9.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	9	7	5
10.	Поднимание туловища из положения лежа (упражнение на пресс)	50	45	40
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	130	120	110
12.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Таблица 2 Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

№	Тест	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег на 100 м (сек.)	16,3	16,5	16,7

2.	Бег 2000 м (мин, сек)	10,20	10,40	11.10
3.	Бег 500м (мин., сек.)	1,50	2,00	2.10
4.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	9	7	5
5.	Прыжки в длину с места (см)	195	180	165
6.	Силовой тест – отжимания от скамейки	19	15	9
7.	Координационный тест – челночный бег 3×10 м (сек)	8,2	8,5	9,0
8.	Поднимание туловища из положения лежа (кол – во раз)	45	40	35
9.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол – во раз)	140	130	120
10.	Вис на перекладине (сек.)	25	20	15
11.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Знать перечень функциональных проб, в соответствии с патологией, и уметь оценивать уровень тренированности.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений, с учетом особенностей своего заболевания
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техническими приемами и судейства спортивных игр
7. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения упражнений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
8. Знать принципы, методы и факторы регуляции индивидуальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, с учетом своей патологии.