

Документ подписан при помощи электронной подписи  
Информация о владельце:  
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 01.04.2024 23:54:59  
Уникальный программный ключ:  
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

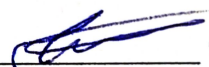
МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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 Агротехнологий, инженерии и землеустройства

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

 Ф.Л. Чубаров

"21" 03 2024 г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по  
дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность: 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной  
техники и оборудования

Форма обучения - Очная

Калуга 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Перечень знаний, умений по дисциплине, предусмотренных ФГОС, направленных на формирование компетенций</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Паспорт оценочных материалов по учебной дисциплине</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Оценочные материалы в рамках текущего контроля по учебной дисциплине</b>	<b>55</b>
4.1	Формы и методика проведения текущего контроля по дисциплине.	55
4.2	Требования к подготовке студенческих работ в рамках текущего контроля.	56
4.2.1	Требования для написания реферата	56
4.2.2	Требования для составления устного сообщения	57
4.3	Критерии оценки студенческих работ в рамках текущего контроля	57
4.3.1	Критерии оценки реферата	57
4.3.2	Критерии оценки устных сообщений	58
4.3.3	Критерии оценки контрольных нормативов	58
4.4	Контрольно-оценочные средства по дисциплине для текущего контроля	69
4.4.1	Тематика рефератов, сообщений	69
4.4.2	Тесты по дисциплине для текущего контроля	80
<b>5</b>	<b>Оценочные материалы по учебной дисциплине для промежуточной аттестации</b>	<b>115</b>
5.1	Формы и методика проведения промежуточной аттестации по дисциплине. Критерии оценки знаний студентов по дисциплине в рамках промежуточной аттестации	115

5.2	Критерии оценки качества знаний студентов в рамках промежуточной аттестации	116
5.3	Критерии оценки выполнения тестовых заданий и решения ситуационных задач	117
5.4	Контрольно-оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации	117
5.4.1	Тематика рефератов, сообщений для промежуточной аттестации	117
5.4.2	Вопросы для промежуточной аттестации	128
5.4.3	Примерные ситуационные задачи для промежуточной аттестации	137

## 1. Перечень знаний, умений по дисциплине, предусмотренных ФГОС, направленных на формирование компетенции.

При изучении дисциплины «Физическая культура» у обучающихся формируются следующие компетенции:

Код	Формулировка компетенции	Показатели освоения компетенции
ОК3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Уметь планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Уметь эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уметь использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности *35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования* знаниями:

31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 – основы здорового образа жизни;

33- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

34- средства профилактики перенапряжения.

**и умениями:**

У1-У3- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является *зачет / зачет с оценкой*.

## **2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.**

В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний и умений:

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	<b>Текущий контроль при проведении:</b> Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности

<p>Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 50% правильных ответов. Более 50 % правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения терминологии.</p>	<p>использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b> 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. <b>Спортивные игры.</b> Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-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>
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами</p>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по</p>	<p><b>Общая физическая подготовка</b> 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 самоотягощениями;</p>

профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	приросту исходным показателям.	к	-самостоятельного фрагмента занятия	проведения
---	--------------------------------	---	-------------------------------------	------------

### 3. Паспорт оценочных материалов по учебной дисциплине

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения*	Наименование контрольно-оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>3 семестр</b> <b>Раздел 1.</b> <b>Теоретический</b> Введение. Основы здорового образа жизни студентов СПО.	1, 2, 3	Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестирования Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;	Рубежный контроль. Зачет.

				- при тестировании в контрольных точках.	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика</b> Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Изучение техники высокого и низкого старта	2	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.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 2.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	1,2	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.



31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 2.3. Кроссовый бег.	1,2	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.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>Раздел 3.</b> <b>Гимнастика</b> Тема 3.1 Строевые упражнения	1, 2, 3	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 самоотягощениями; - самостоятельного проведения фрагмента занятия	Рубежный контроль. Зачет.

31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения	1,2	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 тренажѐрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия	Рубежный контроль. Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b> Тема 4.1. Техника приемов и передач мяча снизу, сверху, игра в парах.	2	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -технических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи,	Рубежный контроль. Зачет.

				-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 4.2. Техника подачи мяча снизу, сверху, игра в парах через сетку.	1,2	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-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.	Рубежный контроль. Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Контрольное занятие	1,2,3	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо,	Рубежный контроль. Зачет.

				удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -технических 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.	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>4 семестр</b> <b>Раздел 5.</b> <b>Лыжная подготовка</b> Тема 5.1. Техника передвижения на лыжах	1,2	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 тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;	Рубежный контроль. Зачет.

				-самостоятельного проведения фрагмента занятия	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 5.2. Техника горнолыжной подготовки	1,2	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 тренажѐрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия	Рубежный контроль. Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 5.3. Прохождение дистанции	1,2	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;	Рубежный контроль. Зачет.

				-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)</b> Тема 6.1. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	1,2	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-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.	Рубежный контроль. Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 6.2. Техника ведения мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо в прыжке.	1,2	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо,	Рубежный контроль. Зачет.

				<p>удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -технических 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>	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<p><b>Раздел 7.</b> <b>Легкая атлетика</b> Тема 7.1. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты</p>	2,3	<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>	Рубежный контроль. Зачет.

31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 7.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование приема и передачи эстафетной палочки.	1,2	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.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 7.3. Изучение техники прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	1,2	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.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4	Контрольное занятие	1,2,3	Экспертная оценка:	Рубежный контроль.



	ОК 8			- 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.	Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>5 семестр</b> <b>Раздел 8.</b> <b>Легкая атлетика</b> Тема 8.1. Старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Бег по отрезкам.		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.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 8.2. Совершенствование техники	2,3	Экспертная оценка: - техники выполнения	Рубежный контроль. Зачет.

		эстафетного бега, прыжки в длину с места и с разбега		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.	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 8.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по пересеченной местности.	2,3	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.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>Раздел 9.</b> <b>Гимнастика</b> Тема 9.1.	2,3	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных	Рубежный контроль. Зачет.

		Совершенствовани е техники строевых упражнений.		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 самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 9.2. Совершенствовани е техники общеразвивающих упражнений.	1,2,3	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 самоотягощениями;	Рубежный контроль. Зачет.

				-самостоятельного проведения фрагмента занятия	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>Раздел 10.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b> Тема 10.1. Техника приемов и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Двухсторонняя игра	1,2	Экспертная оценка: - 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.	Рубежный контроль. Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 10.2. Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия игроков в зоне.	1,2	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -технико-тактических действий студентов	Рубежный контроль. Зачет.

				<p>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>	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 10.3. Совершенствование техники нападающего удара, действие игроков после блокирующего удара	1,2	<p>Экспертная оценка: - 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</p>	Рубежный контроль. Зачет.

				средствами спортивных игр.	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Контрольное занятие	1,2,3	Экспертная оценка: - 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.	Рубежный контроль. Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>6 семестр</b> <b>Раздел 11.</b> <b>Лыжная подготовка.</b> Тема 11.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1,2	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия	Рубежный контроль. Зачет.

				<p>ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия</p>	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 11.2. Совершенствование техники горнолыжной подготовки .	1,2	<p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия</p>	Рубежный контроль. Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 11.3. Совершенствование техники прохождения дистанции.	1,2,3	<p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения упражнений для развития основных</p>	Рубежный контроль. Зачет.

				<p>мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия</p>	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<p><b>Раздел 12.</b></p> <p><b>Общая физическая подготовка.</b></p> <p>Тема 12.1.</p> <p>Общая физическая подготовка</p>	1,2	<p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p>	Рубежный контроль. Зачет.



				-самостоятельного проведения фрагмента занятия	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 12.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	1,2	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 самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия	Рубежный контроль. Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>Раздел 13.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b> Тема 13.1 Совершенствование техники обводки соперника и бросков мяча .	1,2	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных	Рубежный контроль. Зачет.

				<p>соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 13.2. Совершенствование тактики бросков мяча и приемов игры в защите.	1,2	<p>Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-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>	Рубежный контроль. Зачет.

31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 13.3. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой и приемов игры в защите.	1,2,3	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко- 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.	Рубежный контроль. Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>Раздел 14.</b> <b>Легкая атлетика</b> Тема 14.1. Бег на выносливость.	1,2	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия	Рубежный контроль. Зачет.

				ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 14.2. Совершенствование техники кроссового бега.	1,2	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 самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия	Рубежный контроль. Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 14.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1,2	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных	Рубежный контроль. Зачет.

				<p>мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия</p>	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Контрольное занятие	1,2,3	<p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p>	Рубежный контроль. Зачет.

				-самостоятельного проведения фрагмента занятия	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>7 семестр</b> <b>Раздел 15.</b> <b>Легкая атлетика</b> Тема 15.1. Совершенствовани е техники бега на короткие дистанции. Специальные беговые и подводящие упражнения.	1,2	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 тренажѐрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия	Рубежный контроль. Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 15.2. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Эстафетный бег.	1,2	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия	Рубежный контроль. Зачет.

				ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	<b>Раздел 16.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b> Тема 16.1. Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия игроков в зоне защиты.	1,2	Экспертная оценка: - 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.	Рубежный контроль. Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4	Тема 16.2.	1,2	Экспертная оценка:	Рубежный контроль.

	ОК 8	Совершенствование тактических действий игроков в зоне защиты и в зоне нападения.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи,</li> <li>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul>	Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 16.3. Совершенствование техники нападающего удара, действия игроков после блокирующего удара.	1,2	<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> </ul>	Рубежный контроль. Зачет.



				<p>-выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Контрольное занятие	1,2,3	<p>Экспертная оценка: - 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.</p>	Рубежный контроль. Зачет.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4	<b>8 семестр Раздел 17.</b>	1,2	Экспертная оценка:	Рубежный контроль.

	ОК 8	<b>Баскетбол</b> Тема 17.1. Совершенствование техники передач мяча в движении, броски мяча в кольцо		- 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.	Зачет с оценкой.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 17.2. Совершенствование тактики игры в нападении и защите.	1,2,3	Экспертная оценка: - 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,	Рубежный контроль. Зачет с оценкой.

				<p>-выполнения студентом функций судьи,  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 17.3. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите	1,2	<p>Экспертная оценка:  - 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.</p>	Рубежный контроль. Зачет с оценкой.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4	<b>Раздел 18</b> <b>Легкая атлетика</b>	1,2	Экспертная оценка:	Рубежный контроль.

	ОК 8	Тема 18.1. Совершенствование техники кроссового бега.		- 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 самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия	Зачет с оценкой.
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Тема 18.2. Совершенствование техники эстафетного бега.	1,2,3	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	Рубежный контроль. Зачет с оценкой.

				тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия	
31-34, У1-У3	ОК 3 ОК 4 ОК 8	Контрольные занятия	3	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 самоотягощениями ; -самостоятельного проведения фрагмента занятия	Рубежный контроль. Зачет с оценкой.

\*Уровни освоения дисциплины:

- 1.Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## **4. Оценочные материалы в рамках текущего контроля по учебной дисциплине**

### **4.1 Формы и методика проведения текущего контроля по дисциплине**

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. Основные формы текущего контроля: тестирование, написание реферата, решение ситуационных задач, сдача нормативов.

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, навыки, способствующие формированию компетенций.

Формы письменного контроля по учебной дисциплине: Тесты – это простейшая форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Контрольные работы по решению ситуационных задач дается для проверки знаний и умений обучающихся. Может занимать часть учебного занятия с разбором правильных решений на следующем занятии.

Рефераты – форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении учебной дисциплины. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких источников по определенной теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение.

Практическая форма контроля – сдача контрольных нормативов по учебной программе – направлена на проверку физических данных.

## **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 заключительной части формулируются собственные выводы.

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

### **4.2.2 Требования для составления устных сообщений**

Сообщение должно быть четким по структуре и ясным по содержанию, опирающимся на несколько источников для более полного получения информации. Для уяснения материала целесообразно составлять план выступления, затем писать текст. Все неизвестные термины должны быть разъяснены. При устном выступлении речь должна быть отчетливой, неторопливой. С помощью пауз, интонации должно быть акцентировано внимание на главной информации. Для привлечения внимания слушателей, уяснения сложных фрагментов темы необходимо найти, обдумать яркие примеры.

Основные критерии: правильность, т.е. соответствия языковым нормам; адекватность, т.е. соответствия содержания реальности; эффективность, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели. Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10% общего времени), основной части (75%) и заключения (15%).

### **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 устных сообщений**

Оценка «отлично» предполагает, что устное сообщение отличается последовательностью, логичностью и широкой базой аргументации. Студент отвечает на все задаваемые по теме вопросы.

Оценка «хорошо» предполагает, что устное сообщение отличается последовательностью, наличием некоторых аргументов. Студент понимает задаваемые вопросы, но ответы не отличаются полнотой.



Оценка «удовлетворительно» предполагает, что студент понимает основное содержание, но изложение отличается нелогичностью, студент слабо отвечает на дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» предполагает, что студент не понимает сущности темы, допускает значительные ошибки при изложении материала, не выделяет главного, существенного в ответе.

### 4.3.3 Критерии оценки контрольных нормативов

#### 3 семестр

№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	100 м (сек.)	14,0 – 5 14,5 – 4 15,0 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	2 реферата
2	1000 м (мин.)	3,25 – 5 3,45 – 4 4,15 – 3	Без учета времени	
3	3000 м (мин)	12,50 – 5 13,40 – 4 14,30 – 3	Без учета времени	
4	Подтягивания (раз)	14 – 5 12 – 4 9 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
5	Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа	35 – 5 32 – 4 27 – 3	20 – 5 15 – 4 10 – 3	
6	Сгибания и разгибания рук на брусьях	12 – 5 10 – 4 8 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	

7	Прыжок в длину с места (см)	230 – 5 210 – 4 190 – 3	Уметь провести разминку	
8	Приседания на одной ноге, опора о гладкую стену	12-12 – 5 10-10 – 4 8-8 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
9	В висе поднимание ног до касания перекладины	10 – 5 8 – 4 6 – 3		
	Угол в висе (сек.)		10 – 5 7 – 4 5 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	100 м (сек.)	16,5 – 5 17,2 – 4 18,2 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	2 реферата
2	500 м (мин.)	2,00 – 5 2,10 – 4 2,25 – 3	Без учета времени	
3	2000 м (мин)	10,20 – 5 10,50 – 4 11,15 – 3	Без учета времени	
4	Сгибания и разгибания рук от скамейки в упоре лежа	13 – 5 11 – 4 9 – 3	8 – 5 7 – 4 5 – 3	

5	Приседания на одной ноге, опора о гладкую стену	10-10 – 5 8-8 – 4 6-6 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		25 – 5 20 – 4 15 – 3	
6	Прыжок в длину с места (см)	182 – 5 172 – 4 162 – 3	Уметь провести разминку	
7	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	45 – 5 40 – 4 35 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	

#### 4 семестр

№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	70 – 5 65 – 4 60 – 3		2 реферата
	Приседания на 1 ноге, широкая стойка		15 – 5 12 – 4 10 – 3	
2	Челночный бег 4х9м, сек.	9,2 – 5 9,6 – 4 10,1 – 3		
3	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из	52 – 5 47 – 4	30 – 5 25 – 4	

	положения лёжа, руки за головой	42 – 3	20 – 3	
4	100 м (сек.)	13,9 – 5 14,4 – 4 15,0 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	
5	3000 м (мин.)	12,50 – 5 13,40 – 4 14,30 – 3	Без учета времени	
6	Подтягивания	15 – 5 13 – 4 10 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
7	30 м (сек.)	4,6 – 5 5,1 – 4 5,6 – 3	5,7 – 5 6,0 – 4 6,5 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	80 – 5 75 – 4 65 – 3		2 реферата
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	12 – 5 10 – 4 8 – 3	6 – 5 5 – 4 4 – 3	
3	Челночный бег 4х9м, сек.	9,8 – 5 10,2 – 4 11,0 – 3		
4	100 м, сек.	16,2 – 5 17,0 – 4 18,0 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	
5	2000 м, мин	10,20 – 5 10,50 – 4	Без учета времени	

		11,15 – 3		
6	30 м, сек	5,0 – 5 5,3 – 4 5,7 – 3	5,7 – 5 6,2 – 4 6,7 – 3	
7	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	47 – 5 42 – 4 37 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	

### 5 семестр

№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	100 м (сек.)	13,8 – 5 14,2 – 4 14,9 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	2 реферата
2	1000 м (мин.)	3,20 – 5 3,40 – 4 4,10 – 3	Без учета времени	
3	3000 м (мин)	12,40 – 5 13,30 – 4 14,20 – 3	Без учета времени	
4	Подтягивания (раз)	15 – 5 13 – 4 10 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
5	Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа	40 – 5 35 – 4 30 – 3	20 – 5 15 – 4 10 – 3	

6	Сгибания и разгибания рук на брусьях	14 – 5	8 – 5	
		12 – 4	6 – 4	
		9 – 3	4 – 3	
7	Прыжок в длину с места (см)	240 – 5		
		220 – 4		
8	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5	
			25 – 4	
			20 – 3	
8	В висе поднимание ног до касания перекладины	12 – 5		
		10 – 4		
8	Угол в висе (сек.)		15 – 5	
			10 – 4	
			8 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	100 м (сек.)	16,2 – 5	17,8 – 5	2 реферата
		17,0 – 4	18,5 – 4	
		18,0 – 3	19,0 – 3	
2	500 м (мин.)	1,55 – 5	Без учета	
		2,05 – 4	времени	
		2,20 – 3		
3	2000 м (мин)	10,15 – 5	Без учета	
		10,45 – 4	времени	
		11,10 – 3		
4	Сгибания и разгибания рук от скамейки в упоре лежа	14 – 5	8 – 5	
		12 – 4	7 – 4	
		10 – 3	5 – 3	

5	Прыжок в длину с места (см)	185 – 5 175 – 4 165 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
6	Подъем и опускание туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой	50 – 5	30 – 5	
		45 – 4	25 – 4	
		40 – 3	20 – 3	

### 6 семестр

№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	75 – 5 70 – 4 65 – 3		2 реферата
	Приседания на 1 ноге, широкая стойка		15 – 5 12 – 4 10 – 3	
2	Подъем и опускание туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой	55 – 5 50 – 4 45 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	
4	100 м (сек.)	13,7 – 5 14,1 – 4 14,8 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	

5	3000 м (мин.)	12,40 – 5 13,30 – 4 14,20 – 3	Без учета времени	
6	Подтягивания	16 – 5 14 – 4 10 – 3	10 – 5 8 – 4 6 – 3	
7	30 м (сек.)	4,4 – 5 5,0 – 4 5,5 – 3	5,7 – 5 6,0 – 4 6,5 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	85 – 5 80 – 4 75 – 3		2 реферата
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	13 – 5 11 – 4 9 – 3	6 – 5 5 – 4 4 – 3	
3	100 м, сек.	16,0 – 5 16,8 – 4 17,8 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	
4	2000 м, мин	10,15 – 5 10,45 – 4 11,10 – 3	Без учета времени	
5	30 м, сек	4,9 – 5 5,3 – 4 5,7 – 3	5,7 – 5 6,2 – 4 6,7 – 3	
6	Подъем и опускание туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой	52 – 5 47 – 4 42 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	



## 7 семестр

№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	100 м (сек.)	13,6 – 5 14,0 – 4 14,8 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	2 реферата
2	1000 м (мин.)	3,15 – 5 3,40 – 4 4,10 – 3	Без учета времени	
3	3000 м (мин)	12,30 – 5 13,20 – 4 14,10 – 3	Без учета времени	
4	Подтягивания (раз)	16 – 5 14 – 4 10 – 3	10 – 5 8 – 4 6 – 3	
5	Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа	45 – 5 40 – 4 35 – 3	20 – 5 15 – 4 10 – 3	
6	Сгибания и разгибания рук на брусьях	15 – 5 13 – 4 10 – 3		
7	Прыжок в длину с места (см)	250 – 5 230 – 4 210 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	

8	В висе поднимание ног до касания перекладины	14 – 5 12 – 4 10 – 3		
	Угол в висе (сек.)		15 – 5 10 – 4 8 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	100 м (сек.)	15,9 – 5 16,7 – 4 17,7 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	2 реферата
2	500 м (мин.)	1,50 – 5 2,00 – 4 2,10 – 3	Без учета времени	
3	2000 м (мин)	10,15 – 5 10,45 – 4 11,10 – 3	Без учета времени	
4	Сгибания и разгибания рук от скамейки в упоре лежа	15 – 5 13 – 4 10 – 3	8 – 5 7 – 4 5 – 3	
5	Прыжок в длину с места (см)	190 – 5 180 – 4 170 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
6	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	55 – 5 47 – 4 42 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	

**8 семестр**

№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	80 – 5 75 – 4 70 – 3		2 реферата
	Приседания на 1 ноге, широкая стойка		15 – 5 12 – 4 10 – 3	
2	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	57 – 5 50 – 4 45 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	
4	100 м (сек.)	13,5 – 5	16,0 – 5	
		14,0 – 4	16,5 – 4	
		14,8 – 3	17,5 – 3	
5	3000 м (мин.)	12,30 – 5		
		13,20 – 4		
		14,10 – 3		
6	Подтягивания	17 – 5	10 – 5	
		14 – 4	8 – 4	
		10 – 3	6 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	85 – 5 80 – 4 75 – 3		2 реферата

2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	14 – 5	6 – 5
		12 – 4	5 – 4
		10 – 3	4 – 3
3	100 м, сек.	15,7 – 5	17,8 – 5
		16,5 – 4	18,5 – 4
		17,6 – 3	19,0 – 3
4	2000 м, мин	10,15 – 5	Без учета времени
		10,45 – 4	
		11,10 – 3	
5	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	60 – 5	30 – 5
		50 – 4	25 – 4
		40 – 3	20 – 3

#### **4.4 Контрольно-оценочные средства по дисциплине для текущего контроля**

##### **4.4.1 Тематика рефератов, сообщений для текущего контроля**

##### **3 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**( для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗЕ.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

Профилактика травматизма.

5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

6. Здоровый образ жизни студентов.

7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.

8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры.

Правила игры.

12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры.

Правила игры.

13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. 1. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

28. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

29. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

30. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.

### **Тематика рефератов, сообщений для текущего контроля 4 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**( для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1.Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта: -лыжные гонки; -лыжное двоеборье; -прыжки на лыжах с трамплина; -горнолыжный спорт; -биатлон; -фристайл; -сноуборд.

2.Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали

лыжной палки.

3.Требования к одежде и обуви лыжника -гонщика.

4.Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.

5.Технология смазки лыж и нанесения парафина.

6.Классификация способов передвижения на лыжах: классические и коньковые лыжные ходы; переходы с хода на ход; способы подъемов; стойки спусков; способы торможений;

способы поворотов в движении и на месте; преодоление неровностей.

7.Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.

8.Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.

9.Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.

10.Словесные, наглядные и практические методы обучения.

11.Основные дидактические принципы обучения.

12.Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.

13.Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.

14.Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.

15.Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.

16.Требования к разработке плана -конспекта.

17.Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.

18.Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.

19.Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.

20.Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

21.Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.

22.Лыжные гонки как циклический вид физкультурно - спортивной деятельности на выносливость.

23.Этапы многолетней подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочный (начальной и углубленной специализации), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

24. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового

развития с планированием тренировки.

25. Основы периодизации годичного тренировочного макроцикла.

26. Основные, специально подготовительные, общеподготовительные средства тренировки.

27. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по

периодам годичного макроцикла.

28. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.

29. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.

30. Общие принципы распределения тренировочной нагрузки по зонам интенсивности.

31. Общая характеристика методов тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, а также игровые и круговые формы тренировок.

32. Примерные показатели годового объема циклической нагрузки лыжника на этапе начальной подготовки.

33. Динамика годового объема циклической нагрузки (в км) в процессе многолетней подготовки лыжника.

### **Тематика рефератов, сообщений для текущего контроля 5 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**( для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Социальная значимость физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России.



3. Физическая культура личности.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организм человека как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система.
6. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
7. Развитие двигательных функций организма как средство повышения устойчивости к различным условиям внешней среды.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
9. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
10. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.
11. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.
13. Новые и нетрадиционные виды спорта.
14. Оздоровительная аэробика и её основные виды.
15. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.)
16. Спортивный и оздоровительный туризм.
17. Основные виды дыхательных гимнастик.
18. Правильно дышать - долго жить, уроки дыхания . Оздоровительное значение бега.
19. Методика занятий с детьми, относящихся к спец. мед. группе.
20. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
21. Влияние физических нагрузок на здоровье человек.
22. Характеристика физических упражнений и методика их применения в лечебной физической культуре.
23. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни.

24. Сочетание нагрузки и отдыха. Расслабление.
25. Массаж, самомассаж при умственном утомлении.
26. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
27. Влияние физических упражнений на состояние нервной системы.
28. Новые и нетрадиционные виды спорта.
29. Олимпийские игры. История развития и современное состояние.
30. Регуляция психических состояний с помощью массажа.
31. Коррекция фигуры средствами физических упражнений.
32. Подвижные игры (характеристика виды, описание нескольких подвижных игр)

**Тематика рефератов, сообщений для текущего контроля 6 семестра  
(ОК3, ОК4, ОК8)**

**( для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Воспитание спортсмена как личности – главная задача всех этапов многолетней подготовки.
2. Роль личности педагога - тренера в нравственном воспитании. Взаимосвязь обучения, тренировки и воспитания.
3. Передвижение на лыжах – самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время.
4. Оздоровительная эффективность занятий лыжами.
5. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников.
6. Государственная программа по лыжной подготовке для школьников 1-11-х классов.
7. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж.
8. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.

9.Использование занятий лыжами в физическом воспитании военнослужащих.

10.Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.

11.Оценка физической подготовленности по системе Купера (в очках).

12.Возрастная градация участников соревнований среди лыжников старше 30 лет.

13.Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.

14.Специальные соревнования на лыжах для инвалидов различных категорий.

15.Требования к подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега.

16.Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле трассы.

17.Основные показатели рельефа лыжной трассы: высота, длина и крутизна подъема спуска, перепад высоты.

18.Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.

19.Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей и для лыжников -

гонщиков разной квалификации.

20.Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.

21.Требования к разработке «Календарного плана соревнований».

22.Основные разделы «Положения о соревнованиях».

23.Правила заполнения заявки и карточки участника.

24.Общие требования к судейству соревнований третьей категории.

25.Цель жеребьевки и методика проведения простейшей жеребьевки по карточкам.

26.Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.

27.Расчет времени интервального старта по номеру участника.

28.Лыжные гонки как объективно оцениваемый вид спорта, причины отсутствия официальной регистрации рекордов.

29.Методика определения результатов соревнований, проводимых с интервальным стартом.

30.Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования с перерывом.

31.Специфика определения результатов в лыжном спринте, эстафете и в соревнованиях с общего старта.

32.Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов.

33.Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников – ветеранов.

### **Тематика рефератов, сообщений для текущего контроля 7 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**( для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Основные методы и принципы физического воспитания.
2. Основы совершенствования физических качеств.
3. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
4. Интенсивность физических нагрузок.
5. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
6. Противопоказания к занятиям физкультурой и спортом
7. Индивидуальные занятия на тренажёрах.
8. Укрепление иммунитета. Профилактика простудных заболеваний.

9. Вредные привычки и борьба с ними.
10. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний.
11. Лечебный массаж. Влияние массажа на организм.
12. Питание и развитие человека.
13. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
14. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
15. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
16. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
17. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
18. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
19. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
20. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
21. Способы улучшения зрения.
22. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
23. Средства и методы воспитания физических качеств.
24. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
24. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
25. Развитие силы и мышц
26. Развитие экстремальных видов спорта
27. Роль физической культуры
28. Спорт высших достижений
29. Утренняя гигиеническая гимнастика
30. Физическая культура и физическое воспитание

## **Тематика рефератов, сообщений для текущего контроля 8 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**( для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. В баскетбол играют все.
2. История развития волейбола в России.
3. Нестандартное оборудование на занятиях баскетбола.
4. Характеристика техники игры в баскетбол.
5. Личная защита в баскетболе, характеристика и варианты.
6. Зонная защита в баскетболе. Характеристика и варианты.
7. Стремительное нападение в баскетболе, характеристика и варианты.
8. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
9. Влияние занятий баскетболом на здоровье.
10. Баскетбол — большой шаг к здоровью.
11. Баскетбол — великая игра
12. Баскетбол - игра на все времена.
13. Баскетбол — частичка моей жизни!
14. Баскетбол в моей жизни
15. Характеристика общей и специальной физической подготовки баскетболистов.
16. Характеристика технической подготовки баскетболистов.
17. Баскетбол сегодня.
18. Баскетболист, на которого я хочу быть похожим.
19. Баскетбольное обозрение.
20. Особенности занятий детей в группах мини-баскетбола.
21. Особенности занятий школьников общеобразовательных школ в секциях по баскетболу.
22. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.

23. Анализ участия мужской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах Европы.

24. Детский баскетбол.

25. Женский баскетбол.

26. Занятия по баскетболу как средство сохранения и укрепления здоровья школьников.

27. Звёзды профессионального баскетбола Европы.

28. Звезды профессионального баскетбола России.

29. История возникновения баскетбола в России.

#### **4.4.2 Тесты по дисциплине для текущего контроля**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

Инструкция: бланковое тестирование, выберите один правильный вариант ответа.

#### **Тест №1 «Физическая культура».**

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- а) бега;
- б) единоборство;
- в) соревнования на колесницах;
- г) игры.

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- а) прикладную направленность;
- б) военную и оздоровительную направленность;
- в) образовательную направленность;
- г) воспитательную направленность.

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году;
- б) 1911 году;
- в) 1912 году;
- г) 1916 году.

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- а) плавание;
- б) легкая атлетик;
- в) лыжные гонки;
- г) велоспорт.

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- а) стрельба;
- б) фехтование;
- в) гимнастика;
- г) верховая езда.

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

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

7. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

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



8. За что движением «ФэйрПлэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- а) за честное судейство;
- б) за победы на трех Олимпиадах;
- в) за честную и справедливую борьбу;
- г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения.

9. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- а) делегация страны – организатора;
- б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора;
- в) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады;
- г) делегация Греции.

10. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участников завершает (идет последней):

- а) делегация страны – организатора;
- б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора;
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады;
- г) делегация Греции.

11. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- а) 1890;
- б) 189;
- в) 189;
- г) 1896.

12. Термин «Олимпиада» означает:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;  
б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

- в) синоним Олимпийских игр;  
г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

13. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны;  
б) в 1976 году в Сочи;  
в) в 1980 году в Москве;  
г) пока еще не проводились.

14. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту  
5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба  
9. плавание 10. метание копья

- а) 1,2,3,8,9;  
б) 3,5,6,8,10;  
в) 1,4,6,7,9;  
г) 2,5,6,9,10.

15. Олимпийский символ представляет с 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.

16. Талисманом Олимпийских игр является:

- а) изображение Олимпийского флага;

- б) изображение пяти сплетенных колец;
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду;
- г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.

17.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

- а) 1968 году в Мехико;
- б) 1972 году в Мюнхен;
- в) 1976 году в Монреал;
- г) 1980 году в Москве.

18.Временное снижение работоспособности принято называть:

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

19.Что является основными средствами физического воспитания?

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

20.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- а) метания;
- б) прыжки;
- в) кувьрки;

г) бег.

21. Одним из основных физических качеств является:

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

22. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

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

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

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) легкая атлетика.

24. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью;
- г) занятий легкой атлетикой.

25. Назовите основные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;

- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

26. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- а) энциклопедия;
- б) кодекс;
- в) хартия;
- г) конституция.

27. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

- а) несогласованность действий стран;
- б) отказ от участия в Играх большинства стран;
- в) первая и вторая мировые войны;
- г) отказ страны – организатора Игр от их проведения.

28. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- а) гимнастике;
- б) бокс;
- в) плавании;
- г) борьбе.

29. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- а) вылет;
- б) спад;
- в) соскок;
- г) спрыгивание.

30. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) кувырок;
- б) перекат;
- в) переворот;
- г) сальто.

31. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- а) сед;
- б) присед;
- в) упор;
- г) стойка.

### **Тест №2 «Легкая атлетика».**

1. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок...

- а) «с разбега»;
- б) «перешагиванием»;
- в) «перекатом»;
- г) «ножницами».

2. Снаряд, выпуск которого в лёгкой атлетике выполняется после «скачка», называется:

- а) копье;
- б) молот;
- в) ядро;
- г) диск.

3. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

- а) 100м;
- б) 200м;
- в) 400м;
- г) 500м.

4. При беге в лёгкой атлетике определяющее звено техники составляет:

- а) темп движения;
- б) правильная постановка опорной ноги;
- в) отталкивание опорной ногой и быстрое вынесение её вперёд;
- г) техника работы ног.

5. В лёгкой атлетике ядро:

- а) метают;
- б) бросают;
- в) толкают;
- г) запускают.

6. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.

- а) «нырок»;
- б) «ножницы»;
- в) «перешагивание»;
- г) «фосбери-флоп».

7. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:

- а) в лёгкой атлетике;
- б) в плавании;
- в) в борьбе и боксе;

г) в хоккее.

8. «Королевой спорта» называют...

а) спортивную гимнастику;

б) лёгкую атлетику;

в) шахматы;

г) лыжный спорт.

9. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...

а) бег на 5000м;

б) кросс;

в) бег на 100м;

г) марафонский бег.

10. К видам лёгкой атлетики не относится ...

а) прыжки в длину;

б) спортивная ходьба;

в) прыжки с шестом;

г) прыжки через коня.

11. Кросс – это –

а) бег с ускорением;

б) бег по искусственной дорожке стадиона;

в) бег по пересечённой местности;

г) разбег перед прыжком.

12. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?

а) метание;

б) прыжок;

в) кувырок;



г) бег.

13. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

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

14. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

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

15. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...

- а) бег 4 по 100м;
- б) бег 4 по 400м;
- в) бег 4 по 1000м.

16. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) сполунизкого старта;
- г) из положения «упор лёжа».

17. В технике выполнения прыжков в лёгкой атлетике выделяют фазы все, кроме...

- а) приземления;

- б) разбега и отталкивания;
- в) старта;
- г) полёта.

18. К способам прыжка в высоту в лёгкой атлетике не относится...

- а) «перекат»;
- б) «волна»;
- в) «фосбери-флоп»;
- г) «нырок».

19. Мировой рекорд в прыжках в высоту в лёгкой атлетике установлен способом...

- а) «волна»;
- б) «фосбери-флоп»;
- в) «перекат»;
- г) «перекидной».

20. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...

- а) начальная скорость вылета снаряда;
- б) угол вылета снаряда;
- в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя;
- г) температура воздуха при метании.

21. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике.

- а) стрела;
- б) копье;
- в) молот;
- г) мяч.

22. Из круга в лёгкой атлетике метают...

- а) копьё;
- б) диск;
- в) ядро;
- г) мяч.

23. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- а) «Марш!»;
- б) «Начать!»;
- в) «Вперёд!»;
- г) «Хоп!».

24. Какого вида многоборья не бывает?

- а) пятиборья;
- б) семиборья;
- в) девятиборья;
- г) десятиборья.

25. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) постановкой стопы на дорожку;
- г) работой рук.

26. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? ...

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности всех движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;

г) более сильному отталкиванию ногами.

27. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
- г) помогает скоординировать движения.

28. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) стартование, разгон, финиширование; старт,
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

29. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?

- а) горячий душ;
- б) повторное пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений;
- г) упражнения с отягощениями.

30. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку.

**Тест №3 «Спортивные игры (баскетбол)».**

1. В каком году был «изобретён баскетбол»?

- а) 1986 год;

- б) 1905 год;
- в) 891 год;
- г) 1936 год.

2. Кто изобрёл баскетбол?

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Луи Чемберлен;
- в) Деметре Викелас;
- г) Джемс Коннолли.

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?

- а) 18 июня 1932 года;
- б) 21 июня 1940 года;
- в) 7 ноября 1917 года;
- г) 5 декабря 1955 года.

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?

- а) в Сент-Луисе, 1904 год;
- б) в Афинах, 1896 год;
- в) в Париже, 1924 год.

5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

- а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине;
- б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки;
- в) 1908 год, IV О.И., Лондон.

6. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год;

- б) XVII О.И. - Рим, 1960 год;
- в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год.

7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?

- а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год;
- б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год;
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год.

8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

9. Технику передвижений в баскетболе составляют:

- а) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты;
- б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча;
- в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты.

10. Сколько человек играют на площадке?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 11.

11. Из США баскетбол проник вначале в:

- а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку;
- б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию;
- в) Китай, Японию, Филиппины.

12. Размеры баскетбольной площадки?

- а) 9. x 18м.;
- б) 14м. x 26м.;
- в) 12м. x 24м.

13. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

- а) 305см.;
- б) 260 см.;
- в) 310 см.;
- г) 300 см.

14. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- а) 30 сек.;
- б) 24 сек.;
- в) 20 сек.

15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

- а) 3 шага;
- б) 2 шага;
- в) 1 шаг.

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

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

17. Продолжительность игры в баскетбол?

- а) 2 тайма по 20 минут;

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

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

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

19. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 5.

20. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

- а) 3 сек.;
- б) 5 сек.;
- в) 10 сек.

21. 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.

22. 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».



23 Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

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

24. 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.

25. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

- а) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок;
- б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки;
- в) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки;
- г) судья дает свисток.

26. 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.

27. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

- а) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»;
- б) в любом случае через 15 секунд;
- в) в любом случае через 1 минуту;
- г) немедленно.

28. 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 №4 «Спортивные игры (волейбол)».**

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

- а) США;
- б) Канаде;
- в) Японии;
- г) Германии.

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...

- а) 2;
- б) 3;
- в) 5;
- г) 6.

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.

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- а) в 1956 году;
- б) в 1957 году;
- в) в 1958 году;
- г) в 1959 году.

5. "Либеро" в волейболе - это ...

- а) Игрок защиты;
- б) Игрок нападения;
- в) Капитан команды;
- г) запасной игрок.

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) произвольно;
- б) по часовой стрелке;
- в) против часовой стрелки;
- г) по указанию тренер.

7. 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.

8. 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 совершает два касания мяча;
- г) мяч соприкоснулся с любой частью тела.

9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...

- а) оба удаляются с площадки;
- б) подача считается выполненной;
- в) подача переигрывается;
- г) считается у команды 2 касания.

10. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18м на 8м;
- б) 18м на 9м;
- в) 19м на 9м;
- г) 20м на 10м;

11. "Бич-волей" - это:

- а) игровое действие;
- б) пляжный волейбол;
- в) подача мяча;
- г) прием мяча.

12. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- а) 8 сек;
- б) 10 сек;
- в) 5 сек;
- г) 6 сек.

13. Команда в волейболе состоит из .... игроков.

- а) 14;
- б) 12;
- в) 10;
- г) 6.

14. Правила игры в волейбол предусматривают ..... замен в одной партии.

- а) 9;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 8.

15. Принимать подачу в волейболе имеет право .....

- а) любой играющий;
- б) только «либеро»;
- в) только №2, 5, 4;
- г) только № 1,3,6.

16. В волейболе игроки задней линии атакуют с .....

зоны:

- а) 1, 3, 6;
- б) 2, 3, 4;
- в) 2, 3, 5.
- г) от трехметровой отметки

17. Волейбольная площадка условно делится на ..... деятельности.

- а) 8 зон;
- б) 4 зоны;
- в) 6 зон;
- г) 5 зон.

18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....

- а) трех партиях;
- б) четырёх партиях;
- в) в пяти партиях;
- г) в двух партиях.

19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе..

- а) одного либеро;
- б) двух либеро;
- в) трёх либеро;
- г) четырёх либеро.

20. Либеро может:

- а) ставить блоки;
- б) осуществлять переход;
- в) проводить атаки;
- г) принимать подачу.

21. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 секунд.

- а) 1 тайм-аут;
- б) 2 тайм-аута;
- в) 3 тайм-аута;
- г) 4 тайм-аута.

22. В пятой партии (тай брейк) счет идет до ..с разницей в 2 очка.

- а) 20 очков;
- б) 16 очков;
- в) 15 очков;
- г) 25 очков;

23. В волейболе в партии счет может быть .....

- а) 24 : 25;
- б) 24 : 23;
- в) 28 : 29;
- г) 30 : 32.

24. Антенны считаются частью волейбольной сетки и ...

- а) ограничивают по бокам плоскость перехода;
- б) ограничивают высоту атаки;
- в) используются для красоты;
- г) используются для установки видео камер.

25. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе

- а) Вашингтон;
- б) Лозанна;
- в) Женева;
- г) Лондон.

26. Международная федерация волейбола

(фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB созданав ..... году.

- а) 1949;
- б) 1950;
- в) 1949;
- г) 1947.

27. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.

28. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

29. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

30. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

31. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

32. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- а) 2м 44см;
- б) 2м 43см;
- в) 2м 45см;



г) 2м 24см.

33. Высота волейбольной сетки для женских команд:

а) 2м 44см;

б) 2м 43см;

в) 2м 45см;

г) 2м 24см.

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

а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

35. До скольких очков ведется счет в решающей партии?

а) до 15 очков;

б) до 20 очков;

в) до 25 очков.

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

а) допускается;

б) не допускается;

в) допускается с согласия команды соперника.

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

а) одно;

б) два;

в) три.

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

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

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

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

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

- а) шесть;
- б) десять;
- в) двенадцать.

#### **Тест №5 «Лыжная подготовка».**

1. Впервые советские лыжники приняли участие в 7 зимних Олимпийских играх в ... году.

- а) 1956г. (Кортинад'Ампеццо - Италия);
- б) 1960г. (Скво-Вэлли-США);
- в) Инсбрук- Австрия).

2. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала... на 7 Олимпийских играх.

- а) Раиса Ерошина;
- б) Алевтина Колчина;
- в) Любовь Баранова (Козырева).

3. Название лыжных ходов ( попеременные или одновременные) дают по работе...

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

4. Существуют попеременный и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в подседании перед толчком ногой;
- г) в работе рук.

5. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ногой.

6. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

- а) незаконченный толчок ногой;
- б) двухопорное скольжение;
- в) незаконченный толчок рукой.

7. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...

- а)  $-4^{\circ}\dots-7^{\circ}$ . С;
- б)  $-10^{\circ}\dots-12^{\circ}$ . С;

в)  $-14^{\circ}\dots-16^{\circ}\text{C}$ .

8. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

- а) потере равновесия при скольжении;
- б) укорочению скользящего шага;
- в) снижению силы отталкивания ногой;
- г) снижению отталкивания рукой.

9. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?

- а) широкий скользящий шаг;
- б) недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками;
- в) незаконченный толчок палками.

10. К попеременным ходам относится...

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

11. К одновременным ходам относится...

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

12. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

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

г) одновременный двухшажный ход.

13. Выбор способа подъема в гору зависит от...

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

14. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25?

- а) Одновременный бесшажный;
- б) Одновременный одношажный;
- в) Одновременный двухшажный;
- г) Попеременный двухшажный.

15. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...

- а) сгибание ног в коленях;
- б) чрезмерный наклон туловища вперед;
- в) выставление вперед одной лыжи;
- г) неровная лыжня.

16. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?

- а) низкая;
- б) средняя;
- в) высокая.

17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.

- а) упором;
- б) переступанием;

- в) плугом;
- г) на параллельных лыжах.

18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

- а) присесть и упасть вперед по ходу спуска;
- б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;
- в) глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.

19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

- а) торможение палками сбоку;
- б) глубокий присед;
- в) умышленное падение набок;
- г) выставление палок кольцами вперед.

20. Основным методом развития выносливости у лыжника является...метод тренировки.

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный.

21. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...

- а) время поведения занятий;
- б) температуру воздуха и наличие ветра;
- в) рельеф местности.

22. Причиной потертости ноги чаще всего бывает...

- а) тесная обувь;
- б) длительное передвижение;
- в) усталость.

23. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?

- а) сильный ветер;
- б) снегопад;
- в) усталость;
- г) повышенная температура тела.

24. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал...

- а) касанием рукой лыжника;
- б) касанием палкой лыж соперника;
- в) наезжание на пятки лыж;
- г) голосом.

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

- а) сойти с лыжни одной лыжей;
- б) сойти с лыжни обеими лыжами;
- в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

26. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

- а) гимнастика;
- б) волейбол;
- в) борьба;
- г) лыжные гонки.

27. Какой лыжный ход самый скоростной?

- а) одновременный бесшажный;
- б) одновременный одношажный;
- в) одновременный двухшажный;
- г) попеременный двухшажный.

28. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

- а) высокая стойка;
- б) средняя стойка;
- в) низкая стойка;
- г) основная стойка.

29. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

- а) гонка на 30 км;
- б) гонка на 50 км;
- в) гонка на 60 км;
- г) гонка на 70 км.

30. Главный элемент тактики лыжника-

- а) старт;
- б) лидирование;
- в) распределение сил;
- г) обгон.

31. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...

- а) до уровня плеч ученика;
- б) до уровня глаз ученика;
- в) выше на 3-4 см роста ученика;
- г) ниже на 3-4 см плеч ученика.



32. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...

- а) до уровня плеч ученика;
- б) до уровня глаз ученика;
- в) выше на 3-4 см роста ученика;
- г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика.

## **5. Оценочные материалы по учебной дисциплине для промежуточной аттестации**

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

Форма промежуточной аттестации по физической культуре, установленная рабочим учебным планом, - 3,4,5,6,7 семестр – зачёт, 8 – зачет с оценкой.

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде итогового теста после изучения каждого раздела по дисциплине. Предполагается провести 17 РКТ в течение всего учебного процесса. Если студент выполняет задания в рамках рубежного контроля на «хорошо» / «отлично», то освобождается от теоретической части зачета и сдает промежуточную аттестацию только практическую часть. *Зачет/зачет с оценкой* проводится на последнем занятии. Во время проведения зачета по теоретической части в аудитории одновременно присутствует не более 5 студентов. На подготовку к ответу дается не более 15 минут. Далее – один студент отвечает, остальные готовятся.

Аттестация студента основной медицинской группы здоровья предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов.

Аттестация студента специальной медицинской группы здоровья и ЛФК предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу

контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы здоровья.

Аттестация студента, на *зачет / зачет с оценкой* относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов (устного сообщения) в течение семестра.

*Зачет / зачет с оценкой* по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

## **5.2 Критерии оценки качества знаний студентов в рамках промежуточной аттестации**

При выставлении зачета с оценкой преподаватель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» (отлично) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией;
- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, прослеживается сформированность соответствующих компетенций, т.к. ответ полный, доказательный, четкий, грамотный.

Оценка «4» (хорошо) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией, но допускает отдельные незначительные неточности в формулировках, определениях и т.п.;

- умения выполнять практические задания, но допускает отдельные незначительные ошибки;

В целом ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, т.е. прослеживается сформированность соответствующих компетенций.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется, если студент показывает:

- знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией, но допускает ошибки;

- умения частично выполнять практические задания;

В целом прослеживается сформированность соответствующих компетенций, однако ответ недостаточно последователен, доказателен, грамотен.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если студент не показывает:

- знания по теоретическому вопросу, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе;

- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки, т.е. компетенции не сформированы.

### **5.3 Критерии оценки выполнения тестовых заданий и решения ситуационных задач**

Оценка «отлично» предполагает 75% и более правильных ответов.

Оценка «хорошо» предполагает 61-74% правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» предполагает 51-60% правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» предполагает менее 51% правильных ответов.

### **5.4 Контрольно-оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации**

#### **5.4.1 Тематика рефератов, сообщений для промежуточной аттестации на зачет 3 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**( для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. История волейбольного мяча.
2. История первого чемпионата мира по волейболу.
3. История происхождения и развития волейбола.
4. История развития волейбола.
5. Мини-волейбол по-японски
6. Мини-волейбол в школе.
7. Мир вокруг волейбольного мяча.
8. Мой любимый вид спорта - волейбол.
9. Мой любимый волейбол.
10. Мой мир волейбола.
11. Моя жизнь — спорт, она же — волейбол!
12. Нужен ли интеллект волейболисту?
13. О волейболе и известных волейболистах.
14. Пионербол. История возникновения.
15. Пионербол и волейбол. Такие разные и одинаковые.
16. Пляжный волейбол.
17. Подвижные игры на основе волейбола.
18. Почему я хочу стать волейболистом.
19. Правила волейбола и судейство.
20. Правила игры в волейбол.
21. Психологическая подготовка волейболистов.
22. Психологическая подготовка юных волейболистов к соревнованиям.
23. Развитие волейбола в СССР и России.
24. Славные странички волейбола.
25. Совершенствование волейбола.
26. Современные правила игры в волейбол.
27. Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность.
28. Техника волейболиста.
29. Феномен подросткового фанатизма — волейбольные фанаты.
30. Формирование характера игрока на занятиях в волейбольной секции.

**Тематика рефератов, сообщений для промежуточной аттестации на зачет**

**4 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**( для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2. Баскетбол
3. Виды массажа
4. Виды физических нагрузок, их интенсивность
5. Влияние физических упражнений на мышцы
6. Волейбол
7. Закаливание
8. Здоровый образ жизни
9. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
10. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
11. Общая физическая подготовка: цели и задачи
12. Организация физического воспитания
13. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
14. Питание спортсменов
15. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
16. Развитие быстроты
17. Развитие двигательных способностей
18. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Развитие силы и мышц
20. Развитие экстремальных видов спорта
21. Роль физической культуры
22. Спорт высших достижений

23. Утренняя гигиеническая гимнастика
24. Физическая культура и физическое воспитание
25. Физическое воспитание в семье
26. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
27. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
28. Критерии эффективности здорового образа жизни.
29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
30. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

**Тематика рефератов, сообщений для промежуточной аттестации на зачет**

**5 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**( для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.
2. История развития волейбола в России.
3. Нестандартное оборудование на занятиях волейболом.
4. Характеристика техники игры в волейбол.
5. Характеристика тактики игры в волейбол.
6. Краткая характеристика участия советских волейболистов в международных соревнованиях (с 2005 по 2016 г.г.).
7. Мини – волейбол. Организация и проведение.

8. В волейбол играют все.
9. Влияние занятий волейболом на здоровье.
10. Волейбол — большой шаг к здоровью.
11. Волейбол — великая игра
12. Волейбол - игра на все времена.
13. Волейбол — частичка моей жизни!
14. Волейбол в моей жизни
15. Волейбол и его разновидности.
16. Волейбол как один из факторов развития школьников.
17. Волейбол сегодня.
18. Волейболист, на которого я хочу быть похожим.
19. Волейбольное обозрение.
20. Воспитательное значение игры "Волейбол".
21. Выдающиеся волейболисты.
22. География волейбола.
23. Геральдика известных волейбольных клубов.
24. Детский волейбол.
25. Женский волейбол.
26. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников.
27. Звёзды профессионального волейбола Европы.
28. Звезды профессионального волейбола России.
29. История возникновения волейбола в России.

**Тематика рефератов, сообщений для промежуточной аттестации на зачет**

**6 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**( для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.



1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Мире;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях
4. Современное состояние мирового баскетбола;
5. Современное состояние баскетбола в России;
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол;
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников;
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу;
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года;
11. Методика обучения баскетболу;
12. Современные правила игры;
13. Методика организации и проведения соревнований;
14. Характеристика игры;
15. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с преподавателем по специализации).
16. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы по баскетболу.
17. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
18. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
19. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.
20. Организация и проведение массовых соревнований по стритболу.
21. Методика судейства соревнований в баскетболе.
22. Организация и особенности работы «секретариата» в баскетбольном матче.
23. Развитие баскетбола в СССР и России.
24. Славные странички баскетбола.

25. Совершенствование баскетбола.
26. Современные правила игры в баскетбол.
27. Спортивная игра – баскетбол. Влияние времени на ее популярность.
28. Техника баскетболиста.
29. Феномен подросткового фанатизма — баскетбольные фанаты.
30. Формирование характера игрока на занятиях в баскетбольной секции.

**Тематика рефератов, сообщений для промежуточной аттестации на зачет**

**7 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**( для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Современные виды двигательной активности.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
4. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
5. Личности в современном олимпийском движении.
6. Развитие летних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
7. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
8. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
10. Организация и проведение туристических походов.
11. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
12. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

13. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
14. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
15. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.
16. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
17. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
18. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
19. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
20. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
21. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
22. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
23. Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.
24. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире
25. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
26. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.

27. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.

28. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.

29. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

30. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

31. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

32. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».

33. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

34. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

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

**Тематика рефератов, сообщений для промежуточной аттестации на зачет**

**с оценкой 8 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**( для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

2. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

3. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

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

5. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
6. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
7. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
8. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, её цели, задачи и содержание.
9. Символы и атрибутика Олимпийских игр.
10. Развитие Олимпийского движения в России.
11. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
12. Анализ современных летних Олимпийских игр.
13. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
14. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980г.
15. Итоги и анализ летних Олимпийских игр в Пекине в 2012 г.
16. Итоги и анализ зимних Олимпийских игр.
17. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
18. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
19. Возникновение и развитие гимнастики.
20. Спортивные игры. История возникновения и развития.
21. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)
22. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
23. Плавание как вид спорта, история и развитие.
24. Русские национальные виды спорта и игры.
25. Национальные виды спорта и игры народов мира.
26. Крупнейшие спортивные сооружения России.
27. История развития и техника настольного тенниса.
28. История развития физической культуры и спорта в Калужской области.
29. История развития физической культуры и спорта в КФ РГАУ-МСХА.

30. Проблемы и перспективы развития физической культуры в Калужском филиале РГАУ-МСХА.

31. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

32. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

33. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие.

34. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

35. Критерии эффективности здорового образа жизни.

36. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

37. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

38. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

39. Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.

40. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

41. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

## **5.4.2 Вопросы для промежуточной аттестации на зачет 3 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Цель занятий физической культурой и спортом.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Понятие «Физическая культура», «Спорт».
4. Понятие «Физическое воспитание», «Физическое развитие».
5. Понятие «Физическая подготовка», «Физическая подготовленность», «Физическое совершенство».
6. Понятие «Физическое упражнение», разновидности использования и влияния физических упражнений на организм человека.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Основные понятия физической культуры и их определения.
9. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (профессиональная направленность).
10. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
11. Рациональное питание и профессия.
12. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
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.Лечебная физическая культура при заболеваниях:

- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- дыхательной системы;
- черепно-мозговых травмах;
- органов пищеварения;
- органов выделения;
- гинекологических заболеваниях;
- центральной и периферической нервной системы;
- глазных заболеваниях.

19. Кроссовая подготовка.

20.Техника бега на 100 м.

21. Эстафетный бег 4×100 м.

22. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

23. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.

24. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).

25.Упражнения для коррекции зрения.

26. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

27. История развития волейбола в России.

28. Техника и тактика игры в волейбол.

29. Правила в волейболе.

30. Развитие скоростно-силовых качеств.

31. Развитие гибкости.

**Вопросы для промежуточной аттестации на зачет 4 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**



**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Современное состояние здоровья молодежи.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
5. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
6. Эффективные и экономичные способы ходьбы и бега.
7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
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. Виды защиты в баскетболе.
20. История развития аэробики.
21. Виды аэробики.
22. Основные элементы спортивной аэробики.
23. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
24. Развитие силы.

25. Развитие выносливости.
26. Развитие ловкости.
27. Травматизм и его предупреждение.
28. Оказание первой медицинской помощи.
29. Техника бега на короткие дистанции
30. Техника высокого старта
31. Техника низкого старта

**Вопросы для промежуточной аттестации на зачет 5 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Врачебный контроль, его содержание.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
3. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
4. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
6. Основы методики массажа.
7. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
8. Методика составления и проведения простейших занятий физическими упражнениями.
9. Физические качества и их основные характеристики.
10. Основы методики развития выносливости.

11. Основы методики развития быстроты.
12. Основы методики развития силы.
13. Основы методики развития гибкости.
14. Основы методики развития ловкости.
15. Эстафетный бег 4×100 м.
16. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
17. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.
18. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).
19. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
20. История развития волейбола в России.
21. Техника и тактика игры в волейбол.
22. Правила в волейболе.
23. Классификация баскетбола
24. Методика ведения мяча.
25. Техника штрафного и трех-очкового броска в кольцо.

**Вопросы для промежуточной аттестации на зачет 6 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы. Функциональные пробы, тесты.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
3. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
4. Спорт как компонент физической культуры.
5. Классификация видов спорта.
6. Олимпийские игры Древней Греции.
7. Современные Олимпийские игры.
8. Основы методики развития гибкости.

9. Основы методики развития быстроты.

10. Физическая культура личности и ее влияние на профессиональную подготовку студентов.

11. Утренняя гигиеническая гимнастика: назначение, содержание и методика проведения.

12. Эстафетный бег 4×400 м.

13. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

14. Техника бега на 3000 м с препятствиями.

15. Лыжная подготовка.

16. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

17. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

18. История развития баскетбола.

19. Техника ведения мяча в баскетболе.

20. Техника бросков мяча в баскетболе.

21. Тактические действия в нападении.

22. Виды защиты в баскетболе.

23. История развития аэробики.

24. Виды аэробики.

25. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

26. Травматизм и его предупреждение.

27. Оказание первой медицинской помощи.

### **Вопросы для промежуточной аттестации на зачет 7 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Формирование умения управлять собой с помощью упражнений психофизической саморегуляции.

2. Основные понятия физической культуры и их определения.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
5. Рациональное питание и профессия.
6. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
7. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
8. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
9. Основные признаки утомления.
10. Простейшие методики оценки работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
12. Понятие «Физическая культура», «Спорт».
13. Кроссовая подготовка.
14. Техника бега на 100 м.
15. Эстафетный бег 4'100 м.
16. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
17. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.
18. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).
19. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
20. История развития волейбола в России и за рубежом.
21. Техника и тактика игры в волейбол.
22. Развитие скоростно-силовых качеств.
23. Развитие гибкости.

24. История развития лыжной подготовки.
25. Классификация ходов лыжной подготовки.
26. Методика обучения техники передвижения на лыжах.
27. Виды стартов лыжной подготовки.
28. Виды трасс лыжной подготовки.
29. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.
30. Понятие о лыжной трассе, дистанции.
31. Классификация соревнований.
32. Классификация способов передвижения на лыжах

**Вопросы для промежуточной аттестации на зачет с оценкой 8 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Особенности режима труда и отдыха студента.
3. Характеристика вредных привычек студента и формирование мотивации на избавление от них.
4. Закаливание – как основная форма воспитания воли студента.
5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
6. Основы методики массажа.
7. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
8. Методика составления и проведения простейших занятий физическими упражнениями.
9. История развития легкой атлетики.
10. Эстафетный бег 4'400 м.
11. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
12. Техника толкание ядра.
13. Техника бега на 3000 м с препятствиями.

14. Лыжная подготовка.
15. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
16. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
17. История развития баскетбола.
18. Правила игры в баскетбол.
19. Техника ведения мяча в баскетболе.
20. Техника бросков мяча в баскетболе.
21. Тактические действия в нападении.
22. Виды защиты в баскетболе.
23. История развития аэробики.
24. Виды аэробики.
25. Основные элементы спортивной аэробики.
26. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
27. Развитие силы.
28. Развитие выносливости.
29. Развитие ловкости.
30. Травматизм и его предупреждение.
31. Оказание первой медицинской помощи.

#### **5.4.3 Ситуационные задачи для промежуточной аттестации на зачет с оценкой**

##### **8 семестра (ОК3, ОК4, ОК8)**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

2. Вы направляетесь в общественное место (на стадион). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте (на стадионе) и в толпе.

3. Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в академии. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой и спортом.

4. У студента на медицинском осмотре выявлено поперечное плоскостопие. Тонус каких мышц пострадал? Перечислите, какие нужны упражнения для профилактики этого заболевания?

5. При переходе к беговым тренировкам, начинающим любителям необходимо соблюдать меры профилактики для предупреждения травм двигательного аппарата. Какие?

6. Ситуативная задача в баскетболе. Раздается свисток судьи после того, как мяч заброшен в корзину с игры. Можно ли производить замену или предоставить минутный перерыв?

7. Ситуативная задача в баскетболе. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игроков?

8. Ситуативная задача в баскетболе. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?

9. Ситуативная задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?

10. Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды В и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья и какой покажет жест?



11. Судья даёт свисток на подачу, подающий игрок подбрасывает мяч и не производит по нему удар, мяч падает на площадку около игрока. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья и какой жест покажет?

12. Во время борьбы за переходящий мяч над сеткой игроки обеих команд совершают обоюдную ошибку. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья и покажет жест?

13. Игрок команды А выполняет передачу в прыжке вдоль сетки товарищу по команде. Опускаясь после передачи он задевает сетку. Звучит свисток. Какое решение примет судья и покажет жест?

14. Два игрока одной команды касаются мяч при приёме подачи одновременно, а затем команда совершает ещё 3 касания мяча. Звучит свисток. Какое решение примет судья и покажет жест?

15. Игрок команды А выполняет подачу. Игрок команды В не справляется с приёмом мяча. Мяч от рук принимающего игрока команды В выходит за пределы игрового поля. Звучит свисток. Какое решение примет судья и покажет жест?

16. После свистка судьи на подачу, которую выполняла команда В, тренер команды В запрашивает таймаут (перерыв). Какое решение примет судья и покажет жест?

17. После выполнения подачи игроком команды А мяч задевает сетку и падает на площадке команды В. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья и покажет жест.

18. В волейболе играют: А- две партии по 20 мин; В – три партии по 15 мин; В – пять партий по 15 мин; Г – пять партий без ограничения времени.

19. Разновидностью волейбола являются: А – пляжный волейбол; Б – пионербол;

В – уличный баскетбол.

20. Спортсмен - лыжник упал, спускаясь по лыжной трассе. Встать не может. Жалуется на боль в левой ноге в области голени, в ране видны отломки

костей, кровотечение умеренное. Определить вид травмы. Перечислить последовательность оказания доврачебной помощи.

21. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи? А – наложение холода; Б – наложение тугой повязки; В – согревание поврежденного места; Г – обращение к врачу.

22. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой .... а) по частоте дыхания; б) по частоте сердечных сокращений; в) по снижению скорости бега; г) по самочувствию.

23. В какую погоду не рекомендуется проводить соревнования по легкой атлетике? А – очень жаркую; Б – дождливую; В – при сильнейших порывах ветра.

24. Как накажут команду в легкоатлетической эстафете, если участник прибежит на финиш без палочки? А – снимут с соревнований; В – присвоят то место, какой прибежала команда; В – заставят перебежать заново.

25. На соревнованиях по легкой атлетике стали участники А, Б, В. Скоро отборочные соревнования на область. Кто лучше подготовится к следующим соревнованиям? Участник А каждое утро пробегает 10 раз соревновательную дистанцию. Он очень старается, поэтому он активно размахивает руками, со всей силы топает ногами. «Чем больше усилий, тем ближе победа», думает участник А. Участник Б думает по другому: сначала он делает зарядку, потом он много прыгает. Соревновательную дистанцию он тренирует частями: старт, разгон, финиш, а потом пробегает полностью. «Силы надо рассчитывать а то может не хватить на всю дистанцию» думает участник Б. А участник В лежит на солнышке и мечтает как он станет победителем: «зачем тренироваться, я итак быстро бегаю» рассуждает участник В.