

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОУД.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Советск,
2023 год

Согласовано
заведующий учебно-методическим отделом
И.И. Иванова Н.А. Ивашкина
31 августа 2023 года

Фонды оценочных средств учебной дисциплины разработаны в соответствии с:

➤ приказом Министерства образования и науки России от 17 мая 2012 года №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции России от 07 июня 2012 года №24480) (в редакции Приказов Министерства образования и науки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Приказов Министерства просвещения России от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712, от 12.08.2022 N 732);

➤ примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплиной «Физическая культура», рассмотрено на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол №13 от 29.09.2022, утверждено на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных программ общеобразовательного цикла среднего профессионального образования, протокол №14 от 30.11.2022 года

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

Разработчик:

Богданова Ю.В. преподаватель

Рассмотрены на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин». Протокол № 1 от 30 августа 2023 года И.И. Иванова

Рекомендованы Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж»,

протокол № 1 от 31 августа 2023 года

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

I Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонды оценочных средств (ФОС) предназначены для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.11 Физическая культура. ФОС включает контрольные материалы для проведения входного, текущего контроля, промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в ФГОС СОО и примерную программу ОД Физическая культура.

Количественные критерии успеваемости обучающихся определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Фонды оценочных средств нацелены на оценку достижений, общих и профессиональных компетенций, дисциплинарных результатов.

ОК и ПК	Дисциплинарные результаты	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> - составление словаря терминов, либо кроссворда -защита презентации/ доклада- презентации - выполнение самостоятельной работы -составление комплекса физических упражнений
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики 	<ul style="list-style-type: none"> для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда -

	переутомления и сохранения высокой работоспособности	фронтальный опрос
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов
ПК 1.1. Документировать состояния инфокоммуникационных систем и их составляющих в процессе наладки и эксплуатации	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО
ПК 2.1. Принимать меры по устранению сбоев в операционных системах.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	

1. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

1.1. Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций; ответы на контрольные вопросы; тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда; составление профессиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

1.2. Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

2. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствие с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

1. Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ n/n	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
1.				
2.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

2. Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.

Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки

(9-10 упражнений)

N n/n	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
3.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать
4.				

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	Полное несоответствие поставленным требованиям

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляться также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к **теоретическому занятию по теме 1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни».**

Темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
9. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
10. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
11. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
12. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
13. Здоровый студент – востребованный специалист
14. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
15. Оптимальный двигательный режим студента.

Контрольные вопросы

1. Теннис как олимпийский вид спорта.
2. Техника игры (разновидности ударов).
3. Способы держания (хватки) ракетки.
4. Разновидности ударов (по вращению мяча).
5. Удары по мячу: справа, слева, с лета.
6. Подача, удар над головой (смеш), свеча.
7. Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
8. Тактика игры.
9. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
10. Правила игры.
11. Счет.
12. Судейство соревнований.

Тематика рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
12. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
13. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
14. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.

15. История развития бадминтона в России.
16. Методика судейства в бадминтоне.
17. Техника игры в бадминтон.
18. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
19. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
20. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
21. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
22. История развития хоккея в России.
23. История развития хоккея в регионе.
24. Методика судейства в хоккее.
25. Обучение тактике игры лапта.
26. Лапта и ее разновидности.
27. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
28. История развития плавания в России.
29. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
30. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

2.2 Тестовые задания по Разделу 1

Вариант 1

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическая культура - это</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже.
2	<p>Дополните</p> <p><i>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____</i></p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов.
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1) рекреативной гимнастикой; 2) 2) производственной гимнастикой; 3) 3) лечебной гимнастикой; 4) 4) гигиенической гимнастикой; 5) 5) оздоровительной гимнастикой
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Основными ошибками в питании современного человека являются:</i></p>

	<p>1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов; 3) соблюдение режима питания; 4) недостаточное потребление фруктов и овощей; 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом E.</p>
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>К компонентам здорового образа жизни не относится:</i></p> <p>1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия</p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</i></p> <p>1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость</p>
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</i></p> <p>1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное</p>
11.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</i></p> <p>1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.</p>
12	<p>Дополните <i>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:</i> Профессионально-прикладная</p>
13	<p>Выберите один правильный вариант ответа <i>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</i></p> <p>1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии.</p>
14	<p>Дополните <i>Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____</i> дневником самоконтроля</p>
15 Определите соответствие (физические качества)	
А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда

А-3, Б-4 В-1, Г-2	на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3. Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата
А- 2, Б-4, В- 5, Г-1 Д- 3	

Вариант 2

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическое воспитание – это:</i></p> <p>1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p>
2	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i></p> <p>1) сохранение и укрепление здоровья нации;</p> <p>2) развитие массового спорта;</p> <p>3) развитие массового спорта и оздоровление нации;</p> <p>4) профилактика вредных привычек.</p>
3	<p>Дополните</p> <p><i>Наука о здоровом образе жизни называется _____</i></p> <p>валеологией</p>
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i></p> <p>1) гиподинамия;</p> <p>2) рациональное питание;</p> <p>3) стрессы;</p> <p>4) проживание в крупных мегаполисах;</p> <p>5) систематические физические нагрузки.</p>
5.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</i></p> <p>1) употребление большого количества соленой пищи;</p> <p>2) отказ от употребления алкоголя;</p> <p>3) табакокурение;</p> <p>4) умеренные физические нагрузки;</p> <p>5) избыточный вес.</p>
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p>

	<p><i>Физическое здоровье человека – это:</i></p> <p>1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;</p> <p>2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.</p>
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Рациональное питание не должно:</i></p> <p>1) восполнять энергетические затраты организма;</p> <p>2) вызывать ожирение;</p> <p>3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;</p> <p>4) вызывать интоксикацию организма.</p>
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</i></p> <p>1) культуры питания;</p> <p>2) культуры движения;</p> <p>3) культуры безопасного поведения;</p> <p>4) культуры эмоций;</p> <p>5) культуры труда и отдыха.</p> <p>6) культуры опасного поведения</p> <p>7) все вышеперечисленное.</p>
9.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</i></p> <p>1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;</p> <p>2) ВИЧ/СПИД;</p> <p>3) физическая и психологическая зависимость;</p> <p>4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.</p>
10	<p>Дополните</p> <p><i>Двигательная рекреация – это _____</i></p> <p>отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)</p>
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Физические упражнения влияют на:</i></p> <p>1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;</p> <p>2) снижение уровня развития физических качеств;</p> <p>3) повышение умственной работоспособности;</p> <p>4) улучшение состояние дыхательной системы;</p> <p>5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы</p>
12	<p>Дополните</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.</i></p> <p>Профессиональной (или трудовой)</p>
13	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа</p> <p><i>Для оценки состояния дыхательной системы используются</i></p> <p>1) антропометрические показатели;</p> <p>2) пульсометрия;</p> <p>3) динамометрия;</p> <p>4) проба Штанге</p>
14	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа</p> <p><i>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</i></p> <p>1) покраснение кожных покровов;</p> <p>2) повышение частоты сердечных сокращений;</p> <p>3) повышение частоты дыхания;</p> <p>4) «синюшность» носогубного треугольника</p> <p>5) нарушение координации движений</p>

15 Определите соответствие (физические качества)	
А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость А- 4, Б-3, В-2, Г- 1	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4.Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1	5. Воркаут

2.3 Тестовые задания по Разделу 2.

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

А. **совместные действия в строю**

Б. поточные комбинации;

В. сочетания движениями различными частями тела;

Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

А. **упражнения**

Б. фитотерапия

В. препараты

Г. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

А. **строевым приемам**

Б. строевым перестроениям

В. строевым передвижениям

Г. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

А. **строевым передвижениям**

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

А. **строевым передвижениям**

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

А. упражнения без предметов

Б. упражнения на снарядах

В. без предметов и с предметами

Г. прикладные упражнения.

7. Средства в гимнастике – это:

А. строевые упражнения

Б. ОРУ

В. прыжки

Г. прикладные упражнения

8. Перестроение уступом относится к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:

А. строевым передвижениям

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:

А. упражнения с лентой

Б. упражнения на перекладине

В. прыжки и упражнения в балансировании

Г. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:

А. каждое упражнение выполняется только с одной целью

Б. строгая регламентация действий

В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения

Г. гимнастика используется только в детском возрасте

12. Повороты и полуповороты на месте относят к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям

13. Группы строевых упражнения:

А. строевые перестроения

Б. строевые передвижения;

В. строевые приемы

Г. упражнения без предметов

14. Вольные упражнения – это:

А. упражнения по разделениям

Б. поточные комбинации

В. прыжки

Г. эстафеты

15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:

А. поддержание работоспособности

Б. воспитание нравственных качеств

В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни

Г. совершенствование двигательных умений и навыков

16. Виды расчета относят к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям.

17. Команды подаются в стойке:

А. «Смирно!»

Б. «Вольно!»

В. «Равняйсь!»

Г. все

18. Движение на месте и остановка группы относят к:

А. размыканиям и смыканиям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. все

19. Упражнения на снарядах – это:

А. упражнения со скакалкой

Б. упражнения на перекладине

В. перестроения

Г. все.

20. Общеразвивающие упражнения - это:

А. упражнения для различных частей тела

Б. упражнения в переползании

В. упражнения на кольцах

Г. упражнения в балансировании

21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:

А. по признаку использования упражнений

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:

А. по рассказу

Б. по показу

В. по показу и рассказу

Г. по разделению

23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:

А. краткость

Б. доступность

В. точность

Г. ясность

24. Какой командой завершается упражнение:

А. «Отставить!»

Б. «Вольно!»

В. «Разойдись!»

Г. «Стой!»

25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:

А. спиной к занимающимся

Б. лицом к занимающимся, зеркально

В. боком к занимающимся

Г. сидя на стуле

26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно-силового характера:

А. по признаку преимущественного воздействия

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:

А. по рассказу

Б. по показу

В. по показу и рассказу

Г. по разделением

28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:

А. по периметру

Б. непрерывно

В. с перерывом

Г. со зрительным сигналом

29. Как правильно вести подсчет ОРУ:

А. по 4 и 8 счетов

Б. по 5 счетов

В. по 12 счетов

Г. по 3 и 6 счетов

30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:

А. по признаку преимущественного воздействия

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:

А. по рассказу

Б. по показу

В. по показу и рассказу

Г. по разделением

32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ отдельным способом:

А. по периметру

Б. непрерывно

В. с перерывом

Г. со зрительным сигналом

33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:

А. по признаку использования упражнений

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:

А. по рассказу

Б. по показу

В. по показу и рассказу

Г. по разделением

35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:

А. доступный

Б. проходной

В. точный

Г. соревновательный

36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:

А. «Правой – ВОЛЬНО!»

Б. сомкнутая стойка

В. «Смирно!»

Г. исходное положение.

Тема 2.8 (1) Футбол.

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А. 8

Б. 10

В. 11

Г. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

А. 7м 30см

Б. 7м 32см

В. 7м 35см

Г. 7м 38см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А. 9 м

Б. 10 м

В. 11 м

Г. 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор

Г. удаление

5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А. серединой подъема

Б. внутренней частью подъема

В. внешней частью подъема

Г. внутренней стороной стопы

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А. форвард

Б. голкипер

В. стоппер

Г. хавбек

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?

А. форвард

Б. голкипер

В. стоппер

Г. хавбек

7. Что означает «красная карточка» в футболе?

А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор

Г. удаление

8. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:

А. передача мяча

Б. перехват

В. отбор мяча

9. Когда выбрасывается мяч:

А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;

Б. вышедшей за пределы поля за воротами;

10. Что означает слово «аут»?

В. ведение мяча ногой

Г. удар головой

Д. выход мяча за пределы поля

Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Тема 2.8(2) Баскетбол.

1. 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

2. 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

3. Сколько человек играют на площадке?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 11

4. Размеры баскетбольной площадки?

А. 9м. х 18м.

Б. 14м. х 26м.

В. 12м. х 24м.

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

А. 305 см.

Б. 260 см.

В. 310 см.

Г. 300 см.

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

А. 30 сек.

Б. 24 сек.

В. 20 сек.

7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

А. 3 шага

Б. 2 шага

В. 1 шаг

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

А. 10 сек.

Б. 8 сек.

В. 24 сек.

9. Продолжительность игры в баскетбол?

А. 2 тайма по 20 минут

Б. 4 тайма по 10 минут

В. 4 тайма по 12 минут

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

А. 2 очка

Б. 1 очко

В. 3 очка

11.С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

А. 2

Б. 3

В. 4

Г. 5

12.Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

А. 3 сек.

Б. 5 сек.

В. 10 сек.

Тема 2.8 (2) Волейбол.

1.Площадка для игры в волейбол делится на ...

А. 4 зоны

Б. 7 зон

В. 6 зон

Г. 5 зон

2.Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...

А. необходимы

Б. желательны

В. не обязательны

3.Волейбол состоит из следующих элементов:

А. подача, прием, блок

Б. подача, пас, прием, блок

В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок

Г. подача, прием, нападающий удар

4.Укажите верное утверждение:

А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии

Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка

В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

5.В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?

А. только без вращения мяча

Б. только с вращением мяча

В. с вращением и без вращения мяча

6.Разбег при прямом нападающем ударе...

А. не выполняется

Б. выполняется с 2-3 шагов

В. выполняется с 4-5 шагов

7.Нижний прием подачи используется для:

А. приема подачи

Б. защитных действий в поле

В. вынужденного паса

Г. вынужденного направления мяча на сторону противника

Д. все ответы верны

8.Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:

А. прием и отработка мяча ладонями

Б. присутствие работы ногами

В. пас ото лба, а не от груди

Г. локти и предплечья расположены параллельно

10.В приеме НЕ участвует:

А. первый темп

Б. либеро

- В. диагональный
- Г. игроки второго темпа

Тема 2.8 (4) Бадминтон.

До скольких очков играют в бадминтон?

А. 21

Б. 20

В. 11

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

А. 1

Б. 2

В. 3

3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

А. 5,18 м x 13,4 м

Б. 6,18 м x 13,4 м

В. 7,18 м x 13,4 м

4. Смена сторон происходит

А. По окончании первого гейма;

Б. Перед началом третьего гейма

В. Оба ответа верны

5. Какая высота сетки в бадминтоне?

А. 180 см

Б. 155 см

В. 128 см

6. Как называется «мячик» для бадминтона?

А. Волан

Б. Теннисный мячик

В. Шарик

7. Как должен подающий наносить удар ракеткой

А. Сверху-вниз

Б. Снизу-вверх

В. На уровне пояса

8. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего?

А. С правого

Б. С левого

В. С передней зоны

9. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?

А. Есть

Б. Нет

В. Есть, если промахнулся по волану

10. Основные физические качества бадминтониста?

А. Выносливость

Б. Гибкость

В. Оба качества

Тема 2.8(6) Хоккей.

1. Как называется игровая часть матча в хоккее?

А. тайм

Б. гейм

В. период

Г. сет

2. Хоккейный матч длится несколько периодов. Сколько их?

- А. два
- Б. один
- В. три**

Г. восемь

3. Сколько игроков от команды одновременно присутствуют на ледяной площадке?

- А. пять
- Б. одиннадцать
- В. десять
- Г. шесть**

4. В футболе бывают послематчевые пенальти, а в хоккее?

- А. выстрелы
- Б. штрафной удар
- В. шайбы
- Г. буллиты.**

5. Сколько длится хоккейный матч?

- А. 20 минут
- Б. 60 минут**
- В. 45 минут
- Г. 90

минут

6. Штрафной удар в хоккее:

- А. пенальти
- Б. буллит**
- В. одиннадцатиметровый удар
- Г. пас

7. С чего начинается хоккейный матч?

- А. с вбрасывания
- Б. с подачи**
- В. с буллита
- Г. с паса.

8. Отсчёт чистого времени матча начинается и продолжается в хоккейном матче:

- А. с вбрасывания**
- Б. с подачи
- В. с буллита
- Г. с паса

9. Каким цветом выделена средняя линия хоккейной площадки?

- А. синим
- Б. красным**
- В. чёрным

10. Каким количеством линий делится ледовая площадка по всей длине ?

- А. 3
- Б. 4
- В. 5**
- Г. 6

Тема 2.9 (Легкая атлетика)

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А. «царица полей»
- Б. «царица наук»
- В. «королева спорта»**
- Г. «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А. эстафетный бег

Б. метание копья

В. фристайл

Г. марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

А. только один

Б. не больше двух

В. не больше трех

Г. не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

А. одна

Б. две

В. три

Г. четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

А. бег

Б. прыжки в длину

В. прыжки в высоту

Г. метание молота

6. СПРИНТ – это...?

А. судья на старте

Б. бег на короткие дистанции

В. бег на длинные дистанции

Г. метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

А. лечь отдохнуть

Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания

В. выпить как можно больше воды

Г. плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

А. разбег, отталкивание, полет, приземление

Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление

В. разбег, подпрыгивание, приземление

Г. разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление

В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю

Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или

Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

А. в V в. до н.э.;

Б. в 776 г. до н.э.;

В. в I в. н.э.;

Г. в 394 г. н.э.

Тема 2.10 Плавание.

1. Как изменяется плотность человека при дыхании?

А. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается

Б. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается

В. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается

Г. при вдохе и выдохе плотность не изменяется

2. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

А. потому что морская вода теплее речной

Б. потому что морская вода менее плотная

В. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей

Г. потому что в морской воде легче дышать

3. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

А. на 3

Б. на 2

В. на 1,5

Г. на 4

4. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

А. при движении ноги вниз

Б. при движении ноги вверх

В. при движении ноги вверх и вниз

Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

5. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

А. при движении ноги вниз

Б. при движении ноги вверх

В. при движении ноги вверх и вниз

Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

6. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

А. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет

Б. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет

В. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает

Г. плотность не влияет на плавучесть

7. Что означает статическое плавание?

А. отсутствие движения

Б. двигательные действия руками и ногами

В. напряжение тела во время движений

Г. напряжение мышц рук и ног во время гребков

8. Что означает динамическое плавание?

А. плавание с помощью разнообразных двигательных действий

Б. неподвижное плавание

В. плавание в команде «Динамо»

Г. фигуры в плавании

9. К какой группе видов спорта относится плавание?

А. циклические

Б. ациклические

В. смешанные

Г. повторно-интервальные

2.4 Контрольные упражнения по Разделу 2

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
 2. Движение в обход.
 3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
 4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении.
- Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
 6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
 7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Задание «Общеразвивающие упражнения»

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Тема 2.7(2). Спортивная гимнастика

Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1. Упражнений на бревне (девушки):

Комбинация №1

1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.

2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.

3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.

4. Стойка на носках, руки вверх-наружу и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.

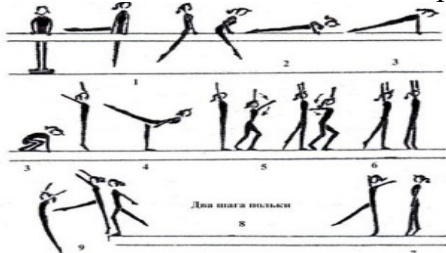
5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседа и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.

6. Шаг левой, полуприседа и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.

7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.

8. Шаг полки с правой, шаг полки с левой.

9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.



Брусья (юноши):

Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.

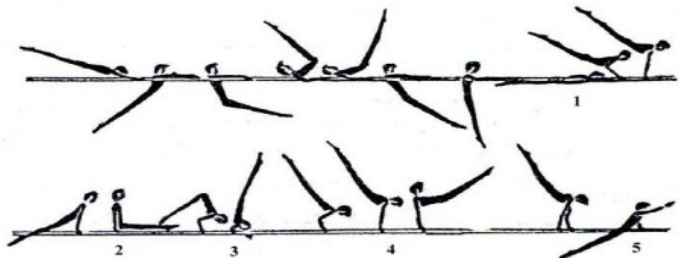
2. Махом вперед угол, держать.

3. Силой согнувшись стойка на плечах.

4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.

5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.



1. Перекладина (юноши)

Комбинация №1

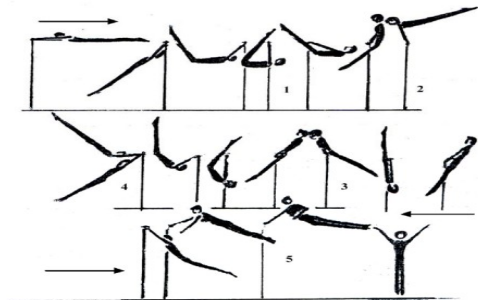
1. Из размахивания в висе подъем разгибом.

2. Мах назад.

3. Оборот назад в упоре.

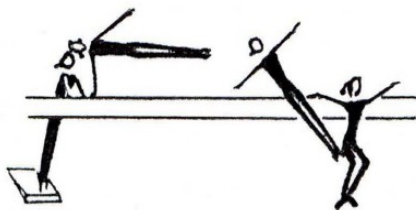
4. Мах дугой в упоре.

5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.



2. Опорный прыжок (девушки)

Прыжок боком

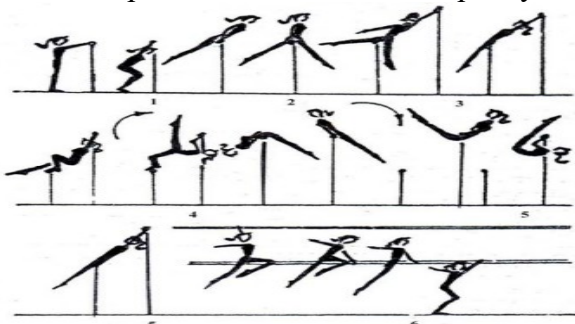


3. Опорный прыжок (юноши)



4. Брусья разной высоты (девушки)

1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж.
5. Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону.
6. Перехват за н/ж и соскок прогнувшись в сторону.



Тема 2.7 (3) Акробатика

Перечень контрольных упражнений «Выполнение акробатических элементов»

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).

2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.

Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.

Тема 2.7 (4). Аэробика

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность базовых шагов»

Контрольное упражнение. «**Приставной шаг**».

Под заданный ритм метронома (60, 80, 120 уд/мин) выполняется связка из 2 шагов: приставного шага (step touch) и шага v-step (вперед-назад) в такой последовательности: v-step вперед с правой ноги (из и.п. ноги вместе шаг вперед ноги врозь и возвращение в и.п.); приставной шаг вправо-влево; v-step назад с левой ноги, приставной шаг влево-вправо.



Оцениваются равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню при условии сохранения правильной осанки.

Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений»

Контрольное упражнение «**Прыжок вперед**».

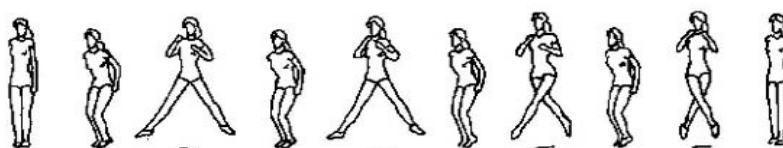
Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).



Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность:

Контрольное упражнение. «**Прыжки со сменой положения ног**».

Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой положения ног - "козлик" и "ножницы" (по два прыжка).



Оцениваются степень согласованности движений с ударами метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

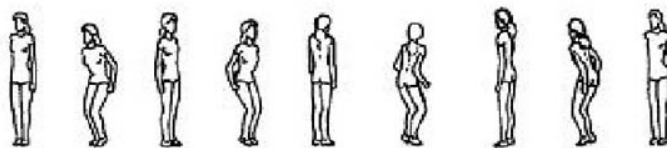
Перечень контрольных упражнений «Ритмичность вращательных движений»

Контрольное упражнение «Скрестный поворот».

Под заданный ритм метронома выполняется приставной шаг в сторону с правой ноги и скрестный поворот вперед на 360° , затем приставной шаг с левой ноги в сторону и скрестный поворот вперед на 360° . При выполнении скрестного поворота на 180° шагом вперед или назад правая (левая) ставится впереди или сзади опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, девушка выполняет поворот на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги). При выполнении скрестного поворота на 360° шагом вперед в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.



Контрольное упражнение. «Повороты прыжками». Под стук метронома, продвигаясь вперед прыжками на двух, поворот вправо на 360° (каждый поворот на 90°), затем влево.

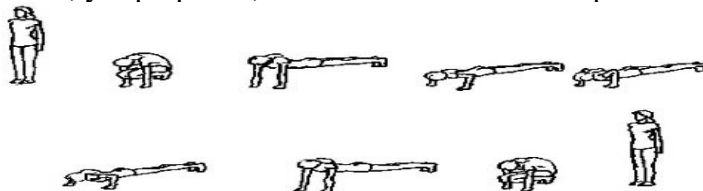


Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность статодинамических упражнений»

Контрольное упражнение «Упор присев - упор лежа».

Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторяем 2-4 раза.



Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

Контрольное упражнение «Ритм телодвижений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из и.п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На 2 счета поднять верхнюю часть спины вверх, на 2 - опустить вниз, на один - подтянуть колени к груди в и.п., выпрямить ноги вверх и возвратиться в и.п. Повторить 2-4 раза.



Оцениваются согласованность движений с ритмом, чередование напряжения и расслабления, техника исполнения, артистичность, правильное дыхание.

Тема 2.8 (2) Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,

- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Тема 2.8 (3) Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Тема 2.8 (4) Бадминтон

Перечень контрольных упражнений:

- выполнение высоко-далекого удара (20 раз);
- выполнение высоко-далекой подачи по 5 ударов по диагонали;
- выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов по диагонали;
- выполнение атакующего удара «смеш» 10 ударов.

Тема 2.8 (5) Теннис

Перечень контрольных упражнений:

- подача (10 раз);
- удары по отскочившему мячу справа и слева (по 10 раз);
- удары с лета справа и слева (по 10 раз);
- удар над головой (смэш) (10 раз);
- удар «свеча» (10 раз).

Тема 2.8 (6) Хоккей

Перечень контрольных упражнений:

- ведение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания спиной вперед;
- ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом;
- передвижение змейкой на двух коньках;
- бросок кистевой

Тема 2.9 Лёгкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.3	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10..	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр. (м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.