

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Новобураский филиал**  
**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**  
**Саратовской области**  
**«Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»**

УТВЕРЖДАЮ

Зав. филиалом ГАПОУ СО «БТА»



Т.П. Бочкарева

«28 »августа 2020 г.

**Комплект**  
**контрольно-оценочных средств**  
**по учебной дисциплине ОУД.05 Физическая культура**  
по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих для профессии  
43.01.09 Повар, кондитер естественнонаучного профиля  
на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих для профессии 43.01.09 Повар, кондитер (утв. Приказом Минобрнауки России от 09.08.2016 № 1569, зарегистрировано в Минюсте России от 22.12.2016 № 44898).

Организация-разработчик: Новобураский филиал  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «БАЗАРНОКАРАБУЛАКСКИЙ ТЕХНИКУМ  
АГРОБИЗНЕСА»**

Разработчик: Шалакова О.В – преподаватель общеобразовательных дисциплин

Рассмотрено на заседании комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.  
Председатель           *О.В.*           / Шалакова О.В./

Одобрено методическим советом  
Протокол № 1 от «04» сентября 2020 г.  
Председатель           *О.В.*           / Шалакова О.В./

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке .....	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины .....	8
3.1. Формы и методы оценивания.....	8
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....	12

# 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

## **ОУД.05 Физическая культура**

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

### **следующими умениями:**

**У1.** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека;

**У2.** владение знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;

**У3.** владение методами физического воспитания, укрепляющими здоровье и обеспечивающими физическую работоспособность;

**У4.** владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков;

**У5.** владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой;

### **Следующими знаниями:**

**З1.** О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З2.** Основы здорового образа жизни.

Дополнительные:

**З2.** Теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры;

**З3.** Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности;

**З4.** Влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков;

**З5.** Общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств;

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

### **В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Таблица 1.1

ОК	Код и наименование ОПОР (основного показателя оценки результатов)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
<b>ОК2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Планирование графика тренировочных занятий, подбирать упражнения и виды физических нагрузок.	Правильно организовать время тренировки и распределять физическую нагрузку.	<b>У1.</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<b>З1.</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
<b>ОК3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Оказывать первую медицинскую помощь при травмах полученных во время физических упражнений.	Быстро реагировать на сложившиеся нестандартные ситуации и принимать рациональное решение.	<b>У1.</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<b>З2.</b> Основы здорового образа жизни.
<b>ОК6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Адаптация в команде, правильная расстановка игроков, их обязанности.	Участвовать в командных соревнованиях, поддерживать командный дух.	<b>У1.</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<b>З2.</b> Основы здорового образа жизни.
<b>ОК10.</b> Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Контрольные нормативы оценки физической подготовки юношей, характеризующее их подготовленность к службе.	Владеть полученными физическими навыками во время прохождения службы в Вооруженных силах.	<b>У1.</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<b>З2.</b> Основы здорового образа жизни.

<p><b>ОК 1</b> Иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Определение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Уметь оценить важность физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p><b>У1</b> оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p><b>З1</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>
<p><b>ОК 2</b> Знать основы здорового образа жизни;</p>	<p>Обоснование теории о здоровом образе жизни посредством физической культуры;</p>	<p>Владеть знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;</p>	<p><b>У2</b> владение знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;</p>	<p><b>З2</b> теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры;</p>
<p><b>ОК 3</b> Уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;</p>	<p>Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</p>	<p>Владеть методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность</p>	<p><b>У3</b> владение методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность</p>	<p><b>З3</b> Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</p>
	<p>Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p>Владеть спортивной технологией для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p><b>У4</b> владение спортивной технологией для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p><b>З4</b> влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>
	<p>Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки</p>	<p>Владеть основами общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки</p>	<p><b>У5</b> владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой</p>	<p><b>З5</b> общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств.</p>

### 3. Распределение основных показателей оценки результатов по видам аттестации

Код и наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>У1.</b> оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	+	+
<b>У2.</b> владение знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры	+	+
<b>У3.</b> владение методами физического воспитания, укрепляющими здоровье и обеспечивающими физическую работоспособность	+	+
<b>У4.</b> владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	+	+
<b>У5.</b> владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой	+	
<b>З1.</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	+	+
<b>З2.</b> теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры	+	
<b>З3.</b> влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	+	+
<b>З4.</b> влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	+	+
<b>З5.</b> общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств	+	+



Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
<b>Раздел 1 Теоретические сведения</b>				ОК1,2,3,6,10 У1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5		
Тема 1.1 Спорт в физическом воспитании	<i>Реферат</i>		<i>Тест</i>			
Тема 1.2 Физические способности человека и их развитие	<i>Реферат</i>		<i>Тест</i>			
<b>Раздел 2 Лёгкая атлетика</b>	<i>Практическая работа №1-8 Самостоятельная работа №1</i>		<i>Контрольная работа №1 Контрольная работа №2</i>	ОК1,2,3,6,10 У1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5		
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>	<i>Практическая работа №9-20 Самостоятельная работа №2</i>		<i>Контрольная работа №3 Контрольная работа №4</i>	ОК1,2,3,6,10 У1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5		
<b>Раздел 4 Волейбол</b>	<i>Практическая работа №21-34 Самостоятельная работа №3</i>		<i>Контрольная работа №5 Контрольная работа №6</i>	ОК1,2,3,6,10 У1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5		
<b>Раздел 5 Баскетбол</b>	<i>Практическая работа №35-48 Самостоятельная работа №4</i>		<i>Контрольная работа №7 Контрольная работа №8</i>	ОК1,2,3,6,10 У1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5		
<b>Раздел 6 Теоретические сведения</b>				ОК1,2,3,6,10 У1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5		
Тема 6.1 Проведение спортивных и массовых мероприятий	<i>Самостоятельная работа №5</i>		<i>Тест</i>			

Тема 6.2 Рефераты, зачёты и контрольные испытания по физической культуре	<i>Самостоятельная работа №5</i>		<i>Тест</i>			
<b>Раздел 7 Лёгкая атлетика</b>	<i>Практическая работа №49-58 Самостоятельная работа №6</i>		<i>Контрольная работа №9 Контрольная работа №10</i>	<i>OK1,2,3,6,10 V1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5</i>		
<b>Раздел 8 Гимнастика</b>	<i>Практическая работа №59-72 Самостоятельная работа №7</i>		<i>Контрольная работа №11 Контрольная работа №12</i>	<i>OK1,2,3,6,10 V1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5</i>		
<b>Раздел 9 Волейбол</b>	<i>Практическая работа №73-86 Самостоятельная работа №8</i>		<i>Контрольная работа №13 Контрольная работа №14</i>	<i>OK1,2,3,6,10 V1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5</i>		
<b>Раздел 10 Баскетбол</b>	<i>Практическая работа №87-102 Самостоятельная работа №9</i>		<i>Контрольная работа №15 Контрольная работа №16</i>	<i>OK1,2,3,6,10 V1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5</i>		
<b>Раздел 11 Теоретические сведения</b>				<i>OK1,2,3,6,10 V1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5</i>		
Тема 11.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства физической культуры	<i>Самостоятельная работа №10</i>		<i>Тест</i>			
<b>Раздел 12 Лёгкая атлетика (4 курс)</b>	<i>Практическая работа №103-112 Самостоятельная работа №11</i>			<i>OK1,2,3,6,10 V1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5</i>		
<b>Раздел 13 Гимнастика (4 курс)</b>	<i>Практическая работа №113-122 Самостоятельная работа №12</i>			<i>OK1,2,3,6,10 V1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5</i>		
<b>Раздел 14 Волейбол (4 курс)</b>	<i>Практическая работа №123-132 Самостоятельная работа №13</i>			<i>OK1,2,3,6,10 V1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5</i>		
<b>Раздел 15 Баскетбол (4 курс)</b>	<i>Практическая работа №133-140 Самостоятельная работа №14</i>		<i>Контрольная работа №17 Контрольная работа №18 Контрольная работа №19 Контрольная работа №20 Контрольная работа №21</i>	<i>OK1,2,3,6,10 V1,2,3,4,5 З1,2,3,4,5</i>		

			<i>Контрольная работа №22</i>			
					Диф.зачёт	<i>OK1,2,3,6,10</i> <i>У1,2,3,4,5</i> <i>З1,2,3,4,5</i>

1 курс

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Юноши

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
5 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
6 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
9 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
11 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

**Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

**Девушки**

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

**Критерии оценки при обучении волейболу**

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз	1 высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	50 передач с соблюдением всех критериев	40 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная	10 передач без ошибок с	10 передач с 1-2 ошибками, не	10 передач, 2-3 ошибки, не	менее 5 передач не

(10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>3</b> отскок мяча под прямым углом; <b>4</b> количество передач	первой попытке	выполнены критерии 1, 4.	выполнены критерии 1, 2, 4.	выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	<b>1</b> точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; <b>2</b> мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; <b>3</b> правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; <b>4</b> количество приемов.	из 5 подач 5 приемов без ошибок	из 5 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 5 попыток 5 подач без ошибок	4	3	2
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

### Критерии оценки при обучении баскетболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	<b>1</b> синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>2</b> отскок мяча; <b>3</b> количество передач	18 передач – юноши, 16 передач – девушки без ошибок с первой попытки	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	менее 16 передач – юноши, 14 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	<b>1</b> правильное ведение мяча, <b>2</b> выполнение двух шагов, <b>3</b> отталкивание толчковой ногой, <b>4</b> хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок	5	4	меньше 4
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,4 – 7,6 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	8,0 – 7,7 – юноши, 9,5 – 9,0 – девушки	8,0 – 8,3 – юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия,					

## 2 Курс

### Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

#### Юноши

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	230	205	190	меньше 190
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	36	34	32	меньше 32
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	9	7	меньше 7
5 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,0	7,7	8,0	больше 8,0
6 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	45	40	меньше 40
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	9	7	5	меньше 5
9 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5	меньше 6,5
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,3	13,8	14,2	больше 14,2
11 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,35	3,45	4,05	больше 4,05
12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	14,00	14,30	15,30	больше 15,30
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

**Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

**Девушки**

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	195	180	165	меньше 165
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	21	19	17	меньше 17
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	13	10	8	меньше 8
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	140	130	120	меньше 120
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,2	8,5	9,0	больше 9,0
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,0	8,0	6,5	меньше 6,5
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,3	16,5	16,7	больше 16,7
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,50	2,00	2,10	больше 2,10
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,20	10,40	11,10	больше 11,10
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

**Критерии оценки при обучении волейболу**

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне)	1 высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	40 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 40 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная	10 передач без ошибок с	10 передач с 1-2 ошибками, не	10 передач, 2-3 ошибки, не	менее 5 передач не



(10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) (в ограниченной зоне)	работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>3</b> отскок мяча под прямым углом; <b>4</b> количество передач	первой попытке	выполнены критерии 1, 4.	выполнены критерии 1, 2, 4.	выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	<b>1</b> точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; <b>2</b> мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; <b>3</b> правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; <b>4</b> количество приемов.	из 6 подач 6 приемов без ошибок	из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 6 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 6 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 6 попыток 6 подач без ошибок	5	3	2
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

### Критерии оценки при обучении баскетболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	<b>1</b> синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>2</b> отскок мяча; <b>3</b> количество передач	20 передач – юноши, 18 передач – девушки без ошибок с первой попытки	18 передач – юноши, 16 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	18 передач – юноши, 16 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	<b>1</b> правильное ведение мяча, <b>2</b> выполнение двух шагов, <b>3</b> отталкивание толчковой ногой, <b>4</b> хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок	5	4	меньше 4
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,4 – 7,6 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	8,0 – 7,7 – юноши, 9,5 – 9,0 – девушки	8,0 – 8,3 – юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки

Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.

### 3-4 курс

#### Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

#### Юноши

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	240	220	200	меньше 200
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	38	36	32	меньше 32
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	10	8	меньше 8
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	11	9	меньше 9
5 Челночный бег 5 x 10 м/с.	12,0	12,8	13,6	больше 13,6
6 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	150	135	120	меньше 120
7 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	55	50	45	меньше 45
8 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
9 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	8,5	7,5	меньше 7,5
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,0	13,5	14,0	больше 14,0
11 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,30	3,40	4,00	больше 4,00
12 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	13,00	13,30	15,00	больше 15,00
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

**Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

**Девушки**

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	200	185	170	меньше 170
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	22	20	18	меньше 18
3 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	15	13	10	меньше 10
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	150	135	120	меньше 120
6 Челночный бег 5x10 м/сек.	15,0	15,8	16,6	больше 16,6
7 Вис на перекладине, (сек).	30	25	20	меньше 20
8 На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	45	40	меньше 40
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	11,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,0	16,3	16,8	больше 16,8
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,40	1,50	2,00	больше 2,00
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,00	10,30	11,00	больше 11,00
13 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

**Критерии оценки при обучении волейболу**

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 20 раз	1 высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	15 передач без ошибок с первой попытки	15-10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	100 передач с соблюдением всех критериев	80 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	50 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 50 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная	15 передач без ошибок с	15-10 передач с 1-2 ошибками,	10-8 передач, 2-3 ошибки, не	менее 5 передач не

(20 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>3</b> отскок мяча под прямым углом; <b>4</b> количество передач	первой попытки	не выполнены критерии 1, 4.	выполнены критерии 1, 2, 4.	выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	<b>1</b> точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; <b>2</b> мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; <b>3</b> правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; <b>4</b> количество приемов.	из 7 подач 6 приемов без ошибок	из 7 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 7 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 7 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 7 попыток 7 подач без ошибок	6	4	3
Нападающий удар	<b>1</b> направление движения туловища во время напрыгивания (разбега); <b>2</b> напрыгивание на пятки на обе ноги; <b>3</b> замах рукой вверх-назад; <b>4</b> попадание кистью по мячу.	из 5 попыток 3 удара в зону	2 удара в зону	1 удар в зону	все критерии не выполнены
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

### Критерии оценки при обучении баскетболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	<b>1</b> синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>2</b> отскок мяча; <b>3</b> количество передач	22 передачи – юноши, 20 передач – девушки без ошибок с первой попытки	20 передач – юноши, 18 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	18 передач – юноши, 16 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3	менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	<b>1</b> правильное ведение мяча, <b>2</b> выполнение двух шагов, <b>3</b> отталкивание толчковой ногой, <b>4</b> хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 9 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 7 попаданий без ошибок	6	5	меньше 5

Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,2 – 7,4 - юноши,	7,9 – 7,5 – юноши,	8,0 – 8,3– юноши,	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки
		8,4 – 8,6 - девушки	9,3 – 8,7 – девушки	9,4 – 9,7 – девушки	

Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.

## Текст задания

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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

**1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:**

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

**2. Плоскостопие приводит к:**

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

**3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:**

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

**4. При переломе плеча шиной фиксируют:**

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

**5. К спортивным играм относится:**

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

**6. Динамическая сила необходима при:**

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

**7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:**

- а. 5 м
- б. 7 м
- в. 6,25 м

**8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.**

- а. открытый

- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

**9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:**

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

**10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:**

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

**11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:**

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

**12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:**

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

**13. Мужчины не принимают участие в:**

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

**14. Самым опасным кровотечением является:**

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

**15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:**

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

**16. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

**17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:**

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

**18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:**

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

**19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:**

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

**20. Энергия для существования организма измеряется в:**

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах



## Тестовое задание №2

**1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:**

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

**2. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

**3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:**

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

**4. При переломе голени шину фиксируют на:**

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

**5. К подвижным играм относятся:**

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

**6. Скоростная выносливость необходима в занятиях:**

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

**7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:**

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

**8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:**

- а. Лейк-Плесида
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

**9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:**

- а. 30 км

- б. 20км
- в. 12 км

**10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:**

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

**11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:**

- а. 776 г.до н.э.
- б. 876 г..до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

**12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

**13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:**

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

**14. Под физической культурой понимается:**

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

**15. Кровь возвращается к сердцу по:**

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

**16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:**

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

**17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

**18. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

**19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

**20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

Тестовое задание №3

**1. Под физической культурой понимается:**

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

**2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

**3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.**

- а. красный
- б. синий
- в. белый

**4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.**

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

**5. Размер баскетбольной площадки составляет:**

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

**6. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

**7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

**8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

**9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.**

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

**10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.**

- а. 22
- б. 5
- в. 30

**11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.**

- а. 2x15 мин
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин

**12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:**

- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин

**13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.**

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. ускоряет

**14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:**

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. затылком, спиной, пятками
- в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

**15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

**16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:**

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

**17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:**

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

**18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:**

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

**19. Вес баскетбольного мяча составляет:**

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

**20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:**

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

Тестовое задание №4

**1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:**

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

**2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:**

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

**3. При переломе предплечья фиксируется:**

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

**4. Быстрота необходима при:**

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

**5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:**

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

**6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:**

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

**7. В спортивной гимнастике применяется:**

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

**8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

**9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.**

- а. артериальном
- б. венозном
- в. капиллярном

**10. Плоскостопие приводит к:**

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

**11. При переломе плеча шиной фиксируют:**

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

**12. Динамическая сила необходима при:**

- а. беге
- б. толкании ядра
- в. гимнастике

**13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.**

- а. закрытый

- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

**14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:**

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

**15. Мужчины не принимают участие в:**

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

**16. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

**17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:**

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

**18. Скоростная выносливость необходима в:**

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

**19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

**20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:**

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

Время на подготовку и выполнение:

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 20 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 30 мин.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
основ здорового образа жизни	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>