


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

УТВЕРЖДАЮ

Зав. филиалом ГАПОУ СО «БТА»



Т.П. Бочкарева

«28 »августа 2020 г.

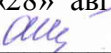
Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине ОУД.06 «Физическая культура»
по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих для профессии
35.01.13 Тракторист-машинист с/х производства
технического профиля
на базе основного общего образования с получением среднего общего образования


Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 № 740, зарегистрированного в Минюсте России от 20.08.2013 № 29506.

Организация-разработчик: **Новобурасский филиал**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «БАЗАРНОКАРАБУЛАКСКИЙ ТЕХНИКУМ АГРОБИЗНЕСА»

Разработчик: Николаев О.Г. – преподаватель общеобразовательных дисциплин

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

Одобрено методическим советом
Протокол № 1 от «04» сентября 2020 г.
Председатель  /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
ОК1. 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.	У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК2. 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.	У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	32. Основы здорового образа жизни.
ОК3. 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.	У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	32. Основы здорового образа жизни.
ОК4. 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.	У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	32. Основы здорового образа жизни.

<p>ОК 5 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>У1 оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>
<p>ОК 6 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>У2 владение знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;</p>	<p>З2 теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры;</p>
<p>ОК 7 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>У3 владение методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность</p>	<p>З3 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</p>
<p>ОК 8. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.</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>У4 владение спортивной технологией для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p>З4 влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>

3. Распределение основных показателей оценки результатов по видам аттестации

Код и наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. 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	+	
З1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	+	+
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	+	+

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
Раздел 1 Теоретические сведения				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>			
Раздел 2 Лёгкая атлетика	<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		
Раздел 3 Гимнастика	<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		
Раздел 4 Волейбол	<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		
Раздел 5 Баскетбол	<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		
Раздел 6 Теоретические сведения				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>			
Раздел 7 Лёгкая атлетика	<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>		
Раздел 8 Гимнастика	<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>		
Раздел 9 Волейбол	<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>		
Раздел 10 Баскетбол	<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>		
Раздел 11 Теоретические сведения				<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>			
Раздел 12 Лёгкая атлетика (4 курс)	<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>		
Раздел 13 Гимнастика (4 курс)	<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>		
Раздел 14 Волейбол (4 курс)	<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>		
Раздел 15 Баскетбол (4 курс)	<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 - поднятие (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 (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	1 высота передачи не ниже 1 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 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.

Прием мяча снизу с подачи	1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; 2 мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3 правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4 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	1 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 2 отскок мяча; 3 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	1 правильное ведение мяча, 2 выполнение двух шагов, 3 отталкивание толчковой ногой, 4 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.					

2 Курс

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

Юноши

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Пр 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 - поднятие (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 (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) (в ограниченной	1 высота передачи не ниже 1 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 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.

зоне)					
Прием мяча снизу с подачи	<p>1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2;</p> <p>2 мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3 правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу;</p> <p>4 количество приемов.</p>	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	<p>1 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 2 отскок мяча;</p> <p>3 количество передач</p>	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	<p>1 правильное ведение мяча, 2 выполнение двух шагов, 3 отталкивание толчковой ногой, 4 хорошая скорость выполнения упражнения</p>	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 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 1мин. (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 - поднятие (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 (20 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	1 высота передачи не ниже 1 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.

Прием мяча снизу с подачи	1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; 2 мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3 правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4 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	1 направление движения туловища во время напрыгивания (разбега); 2 напрыгивание на пятки на обе ноги; 3 замах рукой вверх-назад; 4 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	1 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 2 отскок мяча; 3 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	1 правильное ведение мяча, 2 выполнение двух шагов, 3 отталкивание толчковой ногой, 4 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, 8,4 – 8,6 - девушки	7,9 – 7,5 – юноши, 9,3 – 8,7 – 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.

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. зрение

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 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
Умения:	
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>
Знания:	
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>