

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ Колледж Экономики и предпринимательства

наименование образовательной организации

Утверждаю

Зам. директора по УР

 Бучаева А.М.

подпись

«30» август 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОД -12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК

общеобразовательных и общегуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

Председатель ПЦК Сахаватова З.С.

2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Критерии оценивания практических работ	4
3.	Паспорт фонда оценочных средств	9
4.	Контроль и оценка	9
5.	Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке	11
6.	Оценка освоения дисциплины	12
7.	Фонд оценочных средств текущего контроля	14
8.	Оценки освоения дисциплины для рубежного контроля.	19
9.	Контрольные нормативы по физической культуре (Юноши)	34
10.	Контрольные нормативы по физической культуре (Девушки)	35
11.	Контрольные нормативы по разделам учебной дисциплины.	36
12.	Фонд оценочных средств промежуточной аттестации	39
13.	Тесты по итогам первого семестра освоения дисциплины	57
14.	Контрольные нормативы по физической культуре (Юноши)	63
15.	Контрольные нормативы по физической культуре (Девушки)	64
16.	Практические задания для самостоятельного выполнения «Гимнастика на рабочем месте»	65
17.	Темы рефератов по физической культуре для студентов основной и подготовительных медицинских групп, пропустивших занятия по различным причинам.	68
18.	Критерии оценивания знаний и умений по итогам освоения дисциплины	70
19.	Тестовые задания по Разделу 1:	73
20.	Оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине	77
21.	Список литературы, необходимый для подготовки к промежуточной аттестации	79

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» разработан в соответствии с ФГОС по направлению 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» базовой подготовки, входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5 февраля 2018г, №69 (с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г.).

с учетом:

_ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

_ Приказ министерства Просвещения российской федерации от 1 сентября 2022 г. n 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования.

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенций: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям: Общекультурная компетенция ОК-8 Умеет использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; Владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма; Имеет опыт проведения физкультурно-массовых мероприятий и коммуникативного сотрудничества. Требование к процедуре оценки: Помещение: стадион, спортивный зал. Оборудование: секундомер, свисток. Инструменты: особых требований нет. Расходные материалы: особых требований нет. Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен. Проверяемые образовательные результаты: Владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма.

Фонд оценочных средств предназначен для студентов , с целью оптимизировать качество выполнения практической работы и исключить пробелы в практических умениях и навыках. Одним из наиболее действенных путей, который позволит достичь определенных образовательных целей, является практико-ориентированная деятельность обучающихся на занятиях, которая способствует обучению, воспитанию, развитию

Цели и задачи учебной дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми **видами спорта**;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах.

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Оценка «Отлично» дается за высокую моторную плотность работы студента, правильное и своевременное освоение элементов , точное выполнение упражнения в целом без помощи партнеров либо преподавателя, соответствие скоростных и силовых показателей временным и количественным требованиям , предъявляемым к отметке «5».

Оценка «Хорошо» дается за среднюю моторную плотность работы студента, освоение элементов упражнений с незначительными отклонениями и недочетами, выполнение упражнения в целом с частичной помощью партнеров и преподавателя, соответствие силовых и скоростных показателей временным и количественным показателям , предъявляемым к отметке «4».

Оценка «Удовлетворительно» дается за низкую моторную плотность работы студента, освоение элементов упражнений со значительными отклонениями от технических требований, выполнение упражнения в целом со значительной помощью партнеров и преподавателя, соответствие скоростных и силовых показателей требованиям , предъявляемым к отметке «3».

Оценка «Неудовлетворительно» дается за отсутствие моторной плотности работы студента, освоение технических элементов с грубыми нарушениями и отклонениями, невыполнение упражнения в целом, несоответствие скоростных и силовых показателей нормативным требованиям.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (далее – ОК) и профессиональных (далее – ПК) компетенций стремиться к достижению личностных результатов (ЛР) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

	жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

	- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	---	---

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»		
<i>ПК 4.2</i> Обеспечивать рациональное использование трудовых ресурсов, материалов	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Знать- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
<i>ПК.4.4.</i> Организовывать работу коллектива исполнителей	использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств; - использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием	Знать- основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности

	занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды	физического воспитания; Владеть -жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег,)
--	---	---

3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины *Физическая культура* основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности следующими умениями, знаниями:

Умения

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

Знания

- З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З2 основы здорового образа жизни.

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации.

Студенты допускаются к зачету при наличии результатов текущей аттестации, предусмотренных учебным планом соответствующего семестра.

Фонд оценочных средств предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений при освоении программы учебной дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности.

Фонд оценочных средств включает контрольно-оценочные материалы текущего контроля по разделам и темам для объективной оценки качества освоения обучающимися содержания учебной дисциплины и промежуточной аттестации с целью выявления соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС СПО, а также критерии оценивания, эталоны ответов.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обеспечивают оперативное управление образовательной деятельностью обучающихся, ее корректировку и выявляют степень соответствия качества образования обучающихся требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Итоговой формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА

результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устных и письменных опросов, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, а также во время проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни;	Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;

- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
УМЕНИЕ		
- Использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов ²
Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и

5.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения		
У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	решение тестовых заданий, результаты выполнения практических заданий и самостоятельной работы
Знания		
З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	опрос, оценка решения тестовых заданий, результаты выполнения практических заданий и самостоятельной работы
З2- основы здорового образа жизни.;	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	опрос, оценка решения тестовых заданий, результаты выполнения практических заданий и самостоятельной работы

6.ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка освоения дисциплины по темам (разделам):

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование раздела (темы)	Форма текущего контроля
В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08. ПК 4.2 ПК.4.4.	РАЗДЕЛ 1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРЫ, как часть культуры общества и человека	практические занятия, домашняя работа, опрос, тестирование
Прыжки в длину с разбега Способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08. ПК 4.2 ПК.4.4.	РАЗДЕЛ 2 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА Бег за лидером 2х60м, в парах. Линейные эстафеты с бегом. Бег за лидером 2х60м, в парах. Линейные эстафеты с бегом.	Оценка физической деятельности студентов на практических занятиях Тест Зачет Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.
правила и технику безопасности при во время спортивной игры	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08. ПК 4.2 ПК.4.4.	РАЗДЕЛ 2. БАСКЕТБОЛ Правила игры, организация и	Оценка физической деятельности

(баскетбол, волейбол) Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, блокирование, тактика нападения, тактика защиты		проведение соревнований. Ведение мяча... Передача мяча. Бросок в кольцо	студентов на практических занятиях. Тестирование Контрольные нормативы Зачет Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.
правила и технику безопасности при во время спортивной игры (баскетбол, волейбол,) Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, Знает правила и технику безопасности при во время спортивной игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол); Владеет приемами игры (баскетбол, волейбол, выполнение комплекс а нормативов зачет прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08. ПК 4.2 ПК.4.4.	РАЗДЕЛ 3 ВОЛЕЙБОЛ Прыжковые задания. Передвижения и задания с мячом. Верхняя, нижняя подача мяча.	Оценка физической деятельности студентов на Практических занятиях. Тестирование Контрольные нормативы Зачет Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.
Выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08. ПК 4.2 ПК.4.4.	РАЗДЕЛ 4 ГИМНАСТИКА Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс, освоение техники комплексных упражнений й на верхний плечевой пояс, упражнения я для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения для коррекции зрения.	Выполнение комплекса нормативов. практические занятия, домашняя работа, опрос, тестирование Зачет Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Оценка освоения текущего контроля дисциплины

предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Комплекс упражнений №1.

Для головы:

- и. п. ноги на врозь, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.
- и. п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
- и. п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 5,6,7,8 в правую сторону.

Для рук:

- и. п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз. Отведение прямых рук назад. На счёт 1,2 правая рука вверх, на счёт 3,4 левая рука вверх, правая вниз.
- и. п. ноги врозь, руки перед грудью. Отведение рук назад. На счёт 1,2 отведение согнутых рук назад, на счёт 3,4 отведение прямых рук назад с поворотом туловища в левую сторону. На счёт 5,6 отведение согнутых рук назад, на счёт 7,8 отведение прямых рук назад с поворотом туловища в правую сторону.
- и. п. ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 5,6,7,8 круговые движения назад.

Для туловища:

- и. п. ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.
- и. п. тоже. Повороты туловища. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
- и. п. тоже. Круговые движения туловища. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

Для ног:

- и. п. ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
- и. п. ноги врозь, руки вытянули перед собой. Скрестные махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.

Комплекс упражнений №2

1 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

2 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад, разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ноги.

3 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

4 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад, и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

5 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

6 - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте - выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

7 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

8 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

9 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

10 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.



Комплекс упражнений №3.

Исходное положение во всех упражнениях, кроме 4-го, - сидя на скамейке.

1 - скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 - скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки

поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

- сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно.



Вариант 1.

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: а) гибкость; б) стройность.
2. Способность быстро усваивать сложно-координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.
3. Назовите основные физические качества человека:
а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация;
в) выносливость, скорость, сила, ловкость, координация.
4. Назовите элементы здорового образа жизни:
а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.
5. Укажите, что понимается под закаливанием:
а) купание в холодной воде и хождение босиком;

- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
- а) безопасность занимающихся;
 - б) лучшее выполнение упражнений;
 - в) рациональное использование инвентаря.
7. Первая помощь при обморожении:
- а) растереть обмороженное место снегом;
 - б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
 - в) приложить тепло к обмороженному месту.
8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
 - б) аэробика;
 - в) альпинизм;
 - г) велосипедный спорт.
9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
- а) акробатика;
 - б) тяжелая атлетика;
 - в) гребля;
 - г) современное пятиборье.
10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
- а) самбо;
 - б) баскетбол;
 - в) бокс;
 - г) тяжелая атлетика.
11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
- а) борьба;
 - б) бег на короткие дистанции;
 - в) бег на средние дистанции;
 - г) бадминтон.
12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
- а) плавание;
 - б) гимнастика;
 - в) стрельба;
 - г) лыжный спорт.
13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на .
- а) развитие физических качеств;
 - б) поддержание высокой работоспособности;
 - в) сохранение и улучшение здоровья;
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - г) частотой сердечных сокращений.
15. Правильное дыхание характеризуется:
- а) более продолжительным выдохом;

- б) более продолжительным вдохом;
 - в) вдохом через нос и выдохом ртом;
 - г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.
16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что
- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
 - в) позволяет избегать неоправданных физических движений.
17. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...
- а) базовой физической подготовленностью;
 - б) профессионально прикладной физической подготовке.
 - в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
 - г) всего вышеперечисленного.
18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью.
- а) скоростных упражнений;
 - б) силовых упражнений;
 - в) упражнений на гибкость;
 - г) упражнений на выносливость.
19. Освоение двигательного действия следует начинать с ...
- а) формирования общего представления о двигательном действии;
 - б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
 - в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования;
- б) организации досуга;
 - в) спорта общедоступных достижений;
 - г) производственной деятельности.
21. Укажите, чем характеризуется утомление:
- а) отказом от работы;
 - б) временным снижением работоспособности организма;
 - в) повышенной ЧСС.
22. Основными показателями физического развития человека являются:
- а) антропометрические характеристики человека;
 - б) результаты прыжка в длину с места;
 - в) результаты в челночном беге;
 - г) уровень развития общей выносливости.
23. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:
- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
 - б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
 - в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
 - г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
24. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:
- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
 - б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
 - в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

25. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл. За неправильный ответ на вопрос выставляется отрицательная оценка – 0 баллов. При 70% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1). В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным. Процент результативности (правильных ответов) Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений балл (отметка) вербальный аналог 90 ÷ 100 - 5 отлично 80 ÷ 89 - 4 хорошо 79 ÷ 70 - 3 удовлетворительно менее 70 - 2 неудовлетворительно

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
79 ÷ 70	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

8. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ.

МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ.

Для тестирования используются спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

Метание гранаты проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) смещение таза;
- 5) пальцы разомкнуты "из замка".

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом преподавателя.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук. Попытка выполнена без разрешения судьи. хват рук ширине плеч;
- 5) Приседания.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
 - 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
 - 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- разновременное сгибание рук.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела студента, до линии отталкивания. Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Правила оценки испытания. Судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи-измерители измеряют результат или устанавливают планку. Секретарь ведет протокол тестирования. Студент при выполнении испытания имеет право разметить свой разбег предоставленными отметками, или собственными. Не допускается делать отметки мелом или краской. Студент имеет право выполнить пробные попытки под руководством судей до начала проведения испытаний в случае наличия достаточного времени.

С момента начала проведения испытаний проводить разминку в секторах для прыжков не допускается. Во время тестирования каждому студенту предоставляется по три попытки. Все попытки участники выполняют поочередно.

Студенту приступает к выполнению попытки только по приглашению судьи. На подготовку и выполнение попытки в прыжках предоставляется 1 минута.

Отсчет времени начинается с момента приглашения судьей участника для выполнения попытки. Между попытками участник имеет право на трех-четырёх минутный перерыв. Если тестируемый умышленно затягивает время выполнения попытки, то он может быть лишен данной попытки; если в момент выполнения попытки участнику помешали, то старший судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку. Студент имеет право отказаться от очередной попытки, не теряя права на выполнение последующих.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Результаты всех удачных попыток измеряются и вносятся в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат.

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания.

Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (в т.ч. руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- студент не выполнив прыжка, пробежал через брусок (или сбоку от него) через линию измерения;
- студент допустил заступ или наступил на линию измерения;
- студент выполнил отталкивание сбоку от бруска;
- студент во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка участник возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке участник применил любую форму сальто;
- студент просрочил время, выделенное ему на попытку.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ ИЛИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м — с низкого старта. Участники стартуют по 2 — 6 человек. Бег выполняется строго по своим дорожкам.

На старт!

По команде «На старт» спортсмены должны занять такую позицию: стопы упираются в специальные колодки, колено ноги, стоящей сзади, упирается в пол, а руки ставятся к линии старта (упирать кисти рук необходимо на большой и указательный палец). Спина при этом должна быть ровной, а руки — выпрямлены в локтях. Участнику необходимо быть максимально собранным, взгляд следует направить на 1 м за линию старта.

Внимание!

Как только студент услышит эту команду, ему следует поднять таз (он должен быть выше уровня плеч на 7-15 см) и оторвать колено ноги, которая стоит сзади, от опоры. Опирается бегун теперь только на кисти рук и на колодки. При этом важна величина угла между бедром и голенью. Этот угол для ноги, опирающейся о переднюю колодку, должен быть равен 92-105°, а для второй ноги — 115-138°.

Марш!

При команде «Марш» или при выстреле из стартового пистолета бегун должен одновременно оттолкнуться от дорожки руками и ногой, стоящей сзади, и быстро двигаться к финишу.

Ошибки.

Главная задача бегуна на короткие дистанции – как можно скорее прийти к финишу. Помешать этому может не только недостаточная физическая подготовка спортсмена, но и неправильное положение туловища или головы в начале. По этой причине бегун может споткнуться, упасть или взять недостаточный разгон.

БЕГ НА ДЛИННЫЕ И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.

Условно процесс техники бега на средние и длинные дистанции можно разделить на:

- старт и стартовый разгон
- бег по дистанции
- финиширование.

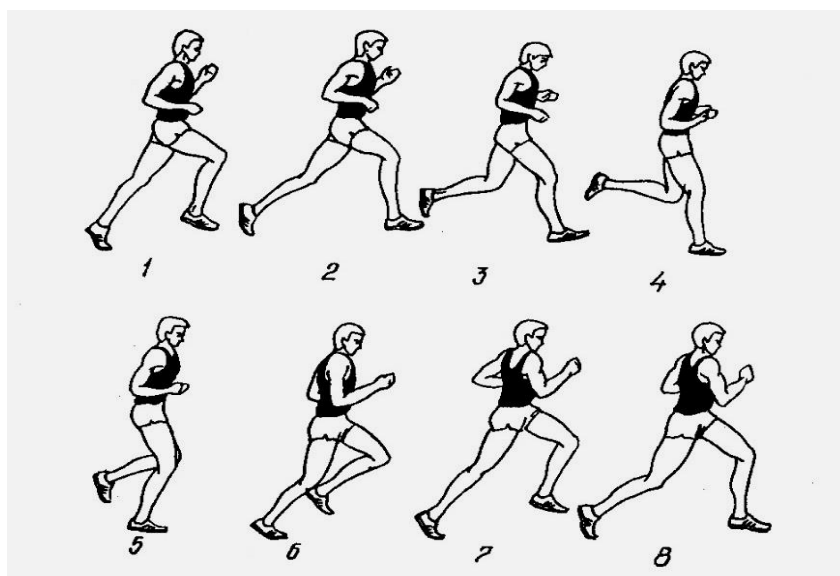
Старт.

По команде «На старт» бегуны быстро подходят к линии старта, выстраиваются перед ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега — высокий старт. При этом одна нога, обычно сильнейшая, ставится у самой линии старта носком по направлению бега, а вторая оставляется на полшага носком назад, развернутым немного наружу, с упором на его внутреннюю часть. Тяжесть тела смещена больше на впереди стоящую, согнутую в коленном суставе ногу, туловище наклонено вперед, плечи и таз выведены в предельно возможное переднее положение, руки согнуты в локтевых суставах и отведены: одноименная впереди стоящей ноге — назад, а разноименная вперед. Пружинистое сгибание ног и наклон туловища вперед делаются с таким расчетом, чтобы к концу выдержки стартера до команды «Марш» бегун мог вывести общий центр тяжести в предельно возможное переднее положение и удерживать при этом равновесие. По команде «Марш» или по выстрелу, сохраняя наклон туловища и сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук вперед-назад, спортсмен начинает бег. Первые шаги до старта выполняются упругой постановкой ноги на переднюю ее часть, под себя, при наклоненном туловище. В дальнейшем туловище постепенно выпрямляется, длина шагов увеличивается и бегун переходит на бег маховым шагом. Основная задача старта — выход вперед и захват места у внутренней бровки беговой дорожки, для чего на первых метрах бегуну необходимо развить достаточно высокую скорость.

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ.

Рассмотрим движение ног и постановку стоп на грунт, положение туловища и головы, движение рук, ритм бега и дыхание (рис. 1). Опускаясь сверху вниз (кадры 2-4) на грунт, правая нога ставится на внешний свод передней части стопы (кадр 4) немного впереди от проекции ОЦТТ. Это способствует уменьшению тормозного действия переднего толчка. При движении тела вперед правая нога проходит момент опорной вертикали (кадр 5), испытывая давление, равное геометрической сумме веса бегуна и силы инерции движения. Нога опускается с передней части стопы почти на всю стопу и слегка сгибается в коленном и голеностопном суставах, что обеспечивает выполнение основной рабочей фазы (заднего толчка) под более острым углом. От момента опорной вертикали и до отрыва ноги от грунта (кадры 5-7) длится основная рабочая фаза, так называемый задний толчок, который обеспечивается полным выпрямлением в тазобедренном, коленном и голеностопных суставах, а также поворотом таза вокруг вертикальной оси в сторону толчковой (правой) ноги (кадр 7). При этом бедро маховой (левой) ноги энергично выносится вперед-вверх, голень ее расслаблена и опущена вниз-назад параллельно голени толчковой ноги. Параллельность голени толчковой и маховой ног является одним из внешних признаков эффективного отталкивания и хорошей

согласованности рабочих движений бегуна. При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо с небольшим наклоном (4-6 град) вперед, голова его продолжает линию туловища, взгляд направлен прямо вперед, плечи не напряжены и мягко опущены. Руки согнуты в локтевых суставах под прямым и более острым углом и свободно движутся обратно движению одноименных ног в переднем- заднем направлении. При этом кисти продолжают линию предплечья, пальцы мягко сведены в кулак и в переднем положении как бы касаются плоскости симметрии на уровне чуть ниже ключицы, при обратном движении локти активно посылаются назад и немного в стороны до отказа. Бег по повороту (виражу) выполняется так же, как и по прямой, но имеет некоторые отличия. Левая нога ставится больше на внешний свод передней части стопы, носком по направлению бега, правая — на внутренний свод передней части стопы, пяткой наружу. Следует отметить, что особое значение при беге по повороту имеет наклон туловища. Обычно бегуны наклоняются влево, но такой наклон не способствует продвижению вперед и вызывает отвал туловища назад, особенно при выходе из поворота. Наиболее целесообразно наклонять туловище вперед -влево под углом около 45 градусов к радиусу дуги поворота.



БАСКЕТБОЛ. ШТРАФНЫЕ БРОСКИ.

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Игрок должен встать внутри полукруга, на соответственной линии. Может бросить мяч в корзину одной или двумя руками, от груди, из-за головы, с прыжком и без прыжка. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет засчитан. Мяч должен попасть в корзину сверху или рикошетом от кольца. Не должен касаться штрафной линии или площадки за ее пределами до тех пор, пока мяч не окажется в корзине или не дотронется до кольца. Не имеет права имитировать бросок. Выполняется 5 бросков. 1 попадание- оценка «3», 2 попадания- оценка «4», 3 попадания - оценка «5».

БАСКЕТБОЛ. БРОСКИ В КОЛЬЦО С ДВУХ ШАГОВ.

Бросок с двух шагов выполняется после ведения или после ловли на бегу. И в том, и в другом случае после ловли мяча игрок делает два шага и бросает мяч (в баскетболе это называется: используется двухшажная техника плюс бросок). При броске правой рукой в момент ловли мяча баскетболист делает растянутый шаг правой ногой, затем укороченный

(стопопящий) левой ногой с одновременным подтягиванием мяча к груди. Второй шаг левой ногой заканчивается сильным отталкиванием и прыжком вверх с выносом правой руки с мячом, поддерживаемой левой, в самую высокую точку. Отсюда мяч мягким движением пальцев кисти правой руки, придав ему обратное вращение, посылается в верхний правый угол квадрата на щите. Отскочив от щита, мяч должен попасть в кольцо. Независимо от того, нацеливается баскетболист в переднюю или заднюю часть кольца или в щит, игрок должен концентрировать свое внимание на заданной точке мишени, во время и после броска.

БАСКЕТБОЛ. ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном с отскоком действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

БАСКЕТБОЛ. ВЕДЕНИЕ МЯЧА.

В баскетболе дриблингом называют перемещение игрока с мячом по игровому полю, во время которого при помощи одной (ни в коем случае не двух) руки игрок ударяет мяч об пол. Проще говоря, игрок стучит мячом об пол, а мяч отскакивает в руку.

1. Бить мяч о пол можно только одной рукой. Удар двумя руками называется двойным ведением и влечет за собой штрафные санкции.
2. Взяв мяч в руки после ведения, можно сделать только два действия: отдать пас товарищу или бросить мяч в кольцо. Перед этим разрешается двигаться вокруг своей оси, не отрывая одну ногу (опорная нога) с целью поиска товарища, занявшего выгодное положение. Также разрешается сделать с мячом два шага, после которых обязательно должен проследовать бросок в корзину или пас. В противном случае игрок получает штраф за пробежку.
3. Передавать мяч с одной руки в другую, не ударяя его о пол, запрещено.
4. Подпрыгнуть с мячом в руках можно только в том случае, если вы приземлитесь без мяча.

Взяв мяч в руки после паса или отобрав его у противника, можно начать ведение или сделать бросок. Вращаться на опорной ноге после получения мяча разрешается в обоих случаях, а сделать два шага с мячом только во втором.

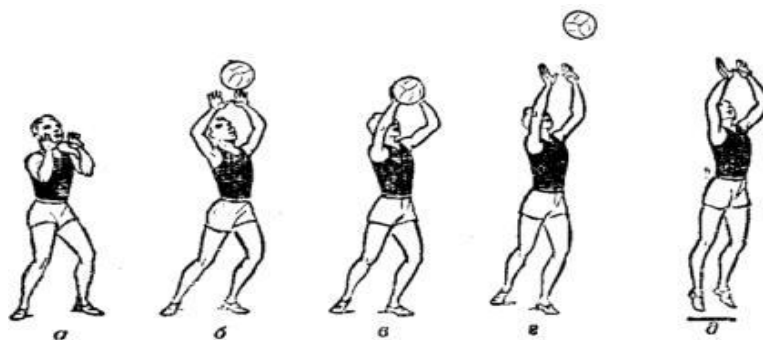
ВОЛЕЙБОЛ. ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ.

Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

- Исходная позиция — стоя ровно, на полусогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.

- Поддача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.
- Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.
- Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.



ВОЛЕЙБОЛ. ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА СНИЗУ.

Приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

- Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.
- Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

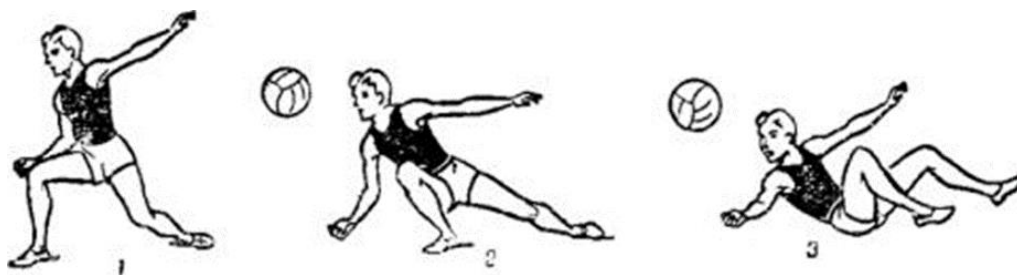
Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.

ПРИЁМ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ СНИЗУ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПАДЕНИЕМ.

Способ применяется для того, чтобы принять далёкий мяч, если никаким другим способом уже не достать.

Техника выполнения приёма:

- Игрок делает выпад в сторону, с которой летит мяч. При этом выставляется вперёд нога, которая находится со стороны мяча.
- Рука отводится назад и готовится к приёму мяча кистью с согнутыми пальцами.



ПРИЁМ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПАДЕНИЕМ НА СПИНУ.

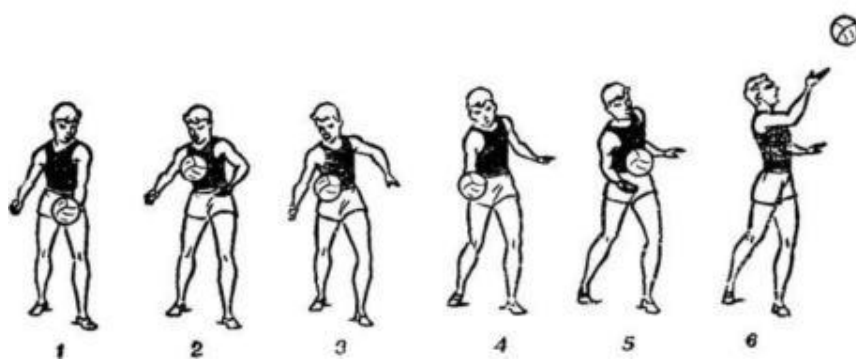
Применяется чаще всего, когда игрок не успевает принять мяч двумя руками сверху. Техника исполнения приёма:

- Исходная позиция схожа с предыдущим способом: игрок перемещается ближе к мячу и делает выпад одной ногой в направлении мяча.
- Руки готовятся принять мяч, по технике приёма двумя руками.
- После приёма мяча равновесие неизбежно смещается назад, поэтому совершается падение назад на ягодицы с перекатом на спину.

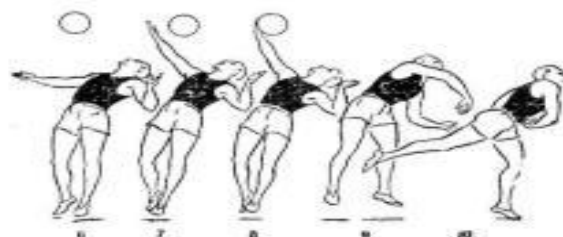
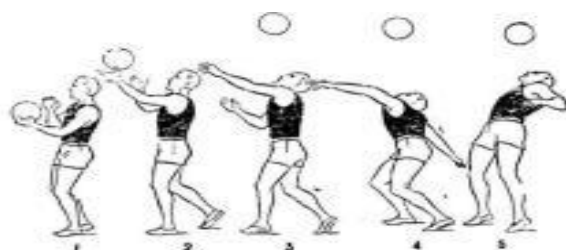
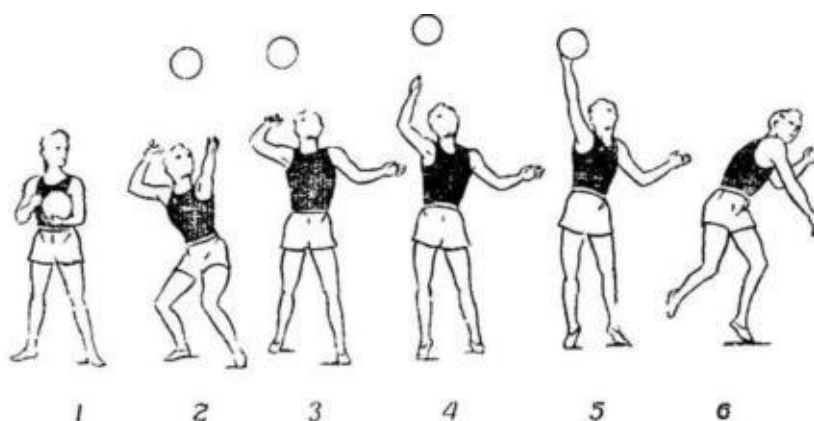
Неопытным игрокам важно заранее отдельно отработать технику падения и защитить запястье и коленные суставы наколенниками в целях предотвращения травмы. Если удар по мячу наносится над головой, такая подача называется верхней, когда удар по мячу наносится снизу — нижней. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке — боковой.



ПОДАЧА.



При нижней прямой подаче подающий видит площадку целиком и мяч можно точнее послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Преимущество нижней прямой подачи еще и в том, что по структуре она сильно отличается от верхней боковой. В то время как нижняя боковая подача может дать отрицательный перенос навыка при последующем разучивании верхней боковой подачи, а именно: удар по мячу будет производиться неправильно, в точке, расположенной где-то между точками удара по мячу при нижней боковой и верхней боковой подачах.



Контрольный тест по физической культуре (30 мин.)

1. Кто являлся первым секретарем МОК?
 - а. Алексей Бутовский;
 - б. Пьер де Кубертен;
 - в. Деметриус Викелас;
 - г. Теодор Левальд

2. Из скольки фаз состоит техника прыжка в высоту способом перешагивания?
 - а. 3;
 - б. 4;
 - в. 2;
 - г. 5.
 - а. 3;
 - б. 4;
 - в. 2;
 - г. 5.

3. Какие технические приемы бывают в баскетболе?
 - а. Передача двумя сверху;
 - б. Верхняя прямая подача;
 - в. Прием мяча снизу;
 - г. Подача снизу.

4. Какое физическое качество развивают прежде всего спортивные игры?
 - а. Гибкость;
 - б. Ловкость;
 - в. Силу;
 - г. Быстроту.

5. Первая помощь при открытом переломе голени?
 - а. Звонок 03;
 - б. Наложение шины;
 - в. Наложение жгута;
 - г. Введение сердечных препаратов.

6. Дать определение “физической культуры”.
7. Что такое физические упражнения?
8. Выносливость - это способность выполнять упражнения...
9. ППФП - это...
10. Перечислить не меньше 3-х признаков переутомления.

Вариант - 2

1. Кто является основоположником современных Олимпийских игр?
 - а. Алексей Бутовский;
 - б. Пьер де Кубертен;
 - в. Деметриус Викелас;
 - г. Ирина Роднина.

2. Какое физическое качество развивает прежде всего легкая атлетика?
 - а. Быстроту;
 - б. Гибкость;
 - в. Силу;
 - г. Ловкость.

- 3.Какой вид прыжка в высоту самый распространенный?
- а. Перекидной;
 - б. Фосбери-флоп;
 - в. Перешагивание.
- 4.С чего начинается игра в баскетболе?
- а. с жеребьевки;
 - б. со свистка;
 - в. с вбрасывания мяча;
 - г. с включения секундомера.
- 5.Первая помощь при потере сознания?
- а. Звонок 03;
 - б. Приведение в чувство с помощью нашатырного спирта;
 - в. Введение сердечных препаратов;
 - г. Помещение пострадавшего в тень.
- 6.Главная цель занятий физической культурой?
- 7.Что понимается под физической культурой личности?
- 8.Быстрота движений - это способность выполнять движения...
- 9.Средства ППФП - это...
- 10..Перечислить не меньше 3-х признаков утомления.

Вариант 3

1. В какой стране впервые возник баскетбол?
- а. Во Франции;
 - б. В России;
 - в. В США;
 - г. В Германии.
2. Что является ошибкой в баскетболе?
- а. Ведение одной рукой;
 - б. Передача от груди;
 - в. Двойное ведение;
 - г. Бросок по кольцу.
- 3.С чего начинается игра в волейболе?
- а. С разминки;
 - б. Со свистка;
 - в. С подачи;
 - г. С выбрасывания из-за боковой линии.
- 4.Сколько игроков одной команды должны находиться на игровом поле в волейболе?
- а. 5;
 - б. 6;
 - в. 7;
 - г. 8.
- 3.Какое физическое качество развивает прежде всего лыжный спорт?
- а. Быстроту;
 - б. Ловкость;
 - в. Выносливость;
 - г. Гибкость.
4. Выносливость - это способность организма выполнять упражнения...
- а. Преодолевая наступающее утомление;
 - б. С большой амплитудой;
 - в. До переутомления;
 - г. Сложные по координации движения.
- 5.Перечислите основные признаки закаливания организма.
- 6.Дать определение “физическому совершенствованию”

7.Перечислить виды утомления.

8.Гигиенические требования к спортивной одежде.

Вариант 4

1. В какой стране возник футбол?

- а. Во Франции;
- б. В Англии;
- в. В Канаде;
- г. В России.

2. Сколько секунд можно находиться в штрафной зоне у противника в баскетболе, если мяч находится за штрафной зоной?

- а. 5 сек;
- б. 24 сек;
- в. 3 сек;
- г. 10 сек.

3. Что является ошибкой в волейболе?

- а. Передача мяча через сетку двумя сверху;
- б. Прием мяча снизу;
- в. Передача мяча над собой двумя руками;
- г. Подача мяча через сетку.

4.Какое физическое качество развивает прежде всего волейбол?

- а. Быстроту;
- б. Гибкость;
- в. Силу;
- г. Ловкость.

5. Чем отличается техника прыжка через “козла” “согнув ноги” от прыжка “ноги врозь”?

- а. Фазой отталкивания и полета;
- б. Фазой отталкивания;
- в. Фазой приземления;
- г. Фазой разбега.
- б. Гибкость - это способность выполнять упражнения...
- а. До наступающего утомления;
- б. До переутомления;
- в. С большой амплитудой;
- г. Сложные по координации движения.

7. Перечислите основные типы телосложения.

8. Дать определение “работоспособности”.

9. Перечислить основные составляющие суточного режима.

10. Перечислить средства закаливания организма.

Вариант 5

1. На дистанции бег 3000м. (юноши) какое время показывает высокий уровень физической подготовки?

- а. 15,20;
- б. 14,30;
- в. 13,00;
- г. 13,20.

2. Какой вид массажа не относится к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности?

- а. Спортивный;
- б. Лечебный;
- в. Косметический;
- г. Гигиенический.

3. Быстрота - способность организма ...

- а. Преодолевать внешнее сопротивление;
- б. Выполнять движение за короткий отрезок времени;
- в. Выполнять сложные по координации движения;
- г. Выполнять упражнения до переутомления.

4. Какой вид спорта развивает прежде всего быстроту?

- а. Волейбол;
- б. Легкая атлетика;
- в. Лыжный спорт;
- г. Гимнастика.

5. Первая помощь при обморожении

- а. Звонок 03;
- б. Поместить пострадавшего в теплое помещение;
- в. Введение сердечных препаратов;
- г. Наложение повязки.

6. В каком году был принят последний Федеральный закон о физической культуре в Российской Федерации?

- а. 2000 г;
- б. 1999 г;
- в. 1998 г;
- г. 1997 г.

7. Дать определение “физической культуры”.

8. Что является физической нагрузкой на уроках физической культуры?

9. Перечислить основные принципы закаливания.

10. Что такое “физическое качество”

Вариант 6

На дистанции бег 100 м (юноши) какое время показывает высокий уровень физической подготовки?

- а. 14.8 сек;
- б. 14.7 сек;
- в. 14.9 сек;
- г. 15.4 сек.

1. Что не является закаливающей процедурой?

- а. Бег на свежем воздухе;
- б. Обливание холодной водой;
- в. Игра в шахматы;
- г. Принятие солнечных ванн.

2. Выносливость - это способность организма...

- а. Преодолевать внешнее сопротивление;
- б. Выполнять движения за короткий отрезок времени;
- в. Выполнять сложные по координации движения;
- г. Преодолевать наступающее утомление.

3. Какой вид спорта развивает прежде всего выносливость?

- а. Лыжный спорт;
- б. Гимнастика;
- в. Настольный теннис;
- г. Волейбол.

4. Первая помощь при солнечном ударе

- а. Звонок 03;
 - б. Положить пострадавшего в тень;
 - в. Наложить холод;
 - г. Привести в чувство при помощи нашатырного спирта.
5. Сколько статей на сегодняшний день включает в себя Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации?
- а. 42 ст.;
 - б. 43 ст.;
 - в. 44 ст.;
 - г. 45 ст..
6. Дать понятие ППФП.
7. Дать понятие работоспособности.
8. Перечислить средства закаливания.
9. Перечислить 5 основных физических качеств.

Оценка	Критерии оценки	
Отлично	90 ÷ 100	глубокие познания в освоенном материале
Хорошо	80 ÷ 89	материал освоен полностью без существенных ошибок
Удовлетворительно	70 ÷ 79	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	менее 70	материал не освоен, знания ниже базового уровня

9. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7
Бег 1000 м	4,20	4,00	3,5	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35
Бег 3000 м	16,00	14,30	13,50	15,30	14,0	13,40	15,00	13,50	13,20
Бег 6 минут	1250	1350	1500	1300	1400	1500	1350	1450	1550
Прыжки в длину	380	400	430	390	410	440	400	420	450
Прыжки в высоту	110	115	120	115	120	125	117	122	127
Прыжки в длину с места	190	205	220	195	210	230	205	220	235
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	23	25	29	25	28	32	27	32	34
Челночный бег 3х10 м	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2
Подтягивание	6	7	8	8	10	11	7	9	12
Отжимание от пола	27	30	32	28	32	35	30	35	40

Подъём туловища из положения лёжа	21	25	27	23	26	30	25	28	31
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	21	27	30	22	28	31	23	29	32
Прыжки на скакалке за 1 мин.	45	60	75	60	75	90	75	80	95

10.КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
Бег 1000 м	5,15	4,23	4,15	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	4,00
Бег 2000 м	14,00	12,50	12,00	13,3	12,30	11,30	13,00	11,30	11,20
Бег 6 минут	1000	1150	1250	1050	1200	1300	1080	1250	1350
Прыжки в длину	310	340	375	315	345	380	320	350	385
Прыжки в высоту	100	105	110	105	110	115	110	117	120
Прыжки в длину с места	160	180	200	165	185	505	170	190	210
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	14	16	20	15	17	21	16	18	23
Челночный бег 3x10 м	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
Подтягивание	5	9	12	5	10	13	7	11	14
Отжимание от пола	7	10	15	10	15	18	12	18	20
Подъём туловища из положения лёжа	18	22	26	20	27	35	30	35	37
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	16	21	23	17	22	25	18	23	26
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	90	105	90	105	120

11 .КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РАЗДЕЛАМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контрольные нормативы по баскетболу

2 курс

1. Обводка препятствий (для оценки технического ведения мяча)

Три препятствия. Секундомер останавливается при пересечении студентами противоположной лицевой линии.

Юноши.

«5»-5.4

«4»-5.8

«3»-6.0

7.0

Девушки.

«5»-6.0

«4»-6.6

«3»-

2. Штрафные броски.

Девушки.

«5»-из 7 бросков-5

«4»-из 7 бросков-4

«3»-из 7 бросков-3

Юноши.

«5»-из 5 бросков-3

«4»-из 5 бросков-2

«3»-из 5 бросков-1

3. Бросок в движении после двух шагов (без ведения).

«5»-технически правильное выполнение с попаданием в корзину.

«4»- технически правильное выполнение без попадания в корзину.

«3»- технически правильное выполнение без попадания в корзину или в замедленном темпе

Контрольные нормативы по волейболу.

2курс

1. Нижняя подача мяча
 - «5»-10 раз в зону №6
 - «4»- 8 раз в зону №6
 - «3»-6 раз в зону №6
2. Верхняя подача мяча
3. Прием мяча снизу
4. Переход игроков на площадке
5. Судейская терминология

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды упражнений		2 курс		
		«3»	«4»	«5»
Бег 100 м.	Юн.	15.0	14.5	14.2
	Дев.	17.5	16.5	16.2
Прыжки в длину с места	Юн.	210	215	235
	Дев.	145	165	180
Прыжки в длину с разбега	Юн.	400	420	450
	Дев.	300	340	360
Прыжки в высоту с разбега	Юн.	125	130	135
	Дев.	105	110	115
Метание гранаты	Юн.	30	32	36
	Дев.	17	18	23
Подъем переворотом	Юн.	2	3	4
Подтягивание	Юн.	8	10	12
Поднимание туловища, руки за голову	Дев.	20	25	35

Контрольные нормативы по баскетболу

3 курс

1. Выносливость в скоростных нагрузках (для оценки специальной подготовки в б/б)

Упражнение «челнок»

Девушки

«5» -16.0

«4» -17.0

«3» -18.0

Юноши

«5» -13.4

«4» -14.0

«3» -14.4

2. Передача мяча в движении в паре (для оценки техники передачи и броска в корзину)

Девушки

«5» - за 5 передач

«4» - за 6 передач

«3» - за 7 передач

Юноши

«5» - за 4 передачи

«4» - за 5 передач

«3» - за 6 передач

3. Штрафные броски

Девушки

«5» из 7 бросков -5

«4» из 7 бросков -4

«3» из 7 бросков -3

Юноши

«5» из 5 бросков -4

«4» из 5 бросков -3

«3» из 5 бросков -2

Контрольные нормативы по волейболу.

3курс

1. Верхняя прямая подача мяча
2. Прием и передача мяча сверху
3. Нападающий удар с №2 и с №4
4. Передача мяча над собой
5. Практика судейской терминологии

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды упражнений		3 курс		
		«3»	«4»	«5»
Бег 100 м.	Юн.	14.5	14.2	13.5
	Дев.	17.0	16.5	16.0
Прыжки в длину с места	Юн.	215	235	245
	Дев.	150	170	185
Прыжки в длину с разбега	Юн.	420	445	480
	Дев.	330	350	380
Прыжки в высоту с разбега	Юн.	130	135	140
	Дев.	110	115	120
Метание гранаты	Юн.	32	38	42
	Дев.	18	22	25
Подъем переворотом	Юн.	3	4	5
Подтягивание	Юн.	9	10	13
Поднимание туловища, руки за голову	Дев.	35	40	45

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к дифференцированному зачету

Примерный перечень вопросов для контроля теоретических знаний по физической культуре

1. Характеристика отрицательного воздействия табакокурения и употребления алкоголя.
2. Содержание после рабочего восстановления (восстановительная гимнастика, занятия восстановительного характера на спортивных сооружениях, самомассаж, самопсихокоррекция) и профилактика влияния неблагоприятных факторов труда средствами физической культуры и спорта.
3. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную систему. Основные показатели дыхательной системы.
5. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.

Тестовые практико-ориентированные задания

1) Тестирование скоростно-силовых качеств.

- А) Прыжки в длину с места.
- Б) Бег 100 метров.

2) Тестирование общей выносливости.

- А) Бег 1 км (девушки), 2 км (юноши).
- Б) Бег 12 минут (без перехода на ходьбу) Тест Купера

3) Тестирование силовой выносливости отдельных мышечных групп.

- А) Подъем туловища из положения лежа (девушки), поднос ног к перекладине из положения виса (юноши).
- Б) Отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши).
- В) Приседание на одной ноге (левой и правой поочередно), стоя на гимнастической скамейке с опорой одной рукой о гладкую стенку.

4) Тестирование работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы.

- А) Гарвардский степ-тест (ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ИГСТ).
- 5) Тестирование гибкости.
- А) Наклон вперед, сидя на полу

ВЫПОЛНИТЕ ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ 2

Сдача нормативов по легкой атлетике, гимнастике.

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. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
5. Размер волейбольной площадки составляет:
- а. 36x18
 - б. 18x9
 - в. 26x10
6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
- а. произвольно
 - б. по часовой стрелке
 - в. против часовой стрелки
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
 - б. 7м
 - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
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 кровотоком 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. углеводах
 - б. ваттах
 - в. калориях

ВЫПОЛНИТЕ ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ 4
Сдача нормативов по легкой атлетике.

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. 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. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
 - а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
4. Размер баскетбольной площадки составляет:
 - а. 20 x 12 м

- б. 28 х 15 м
в. 26 х 14 м
5. В баскетболе играют периодов и минут.
а. 2х15 мин
б. 4х10 мин
в. 3х30 мин
6. Вес баскетбольного мяча составляет:
а. 500-600 г
б. 100-200 г
в. 900-950 г
7. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
а. быстрота
б. гибкость
в. силовая выносливость
8. Скоростная выносливость необходима в:
а. боксе
б. стайерском беге
в. баскетболе
9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
а. бокс
б. гимнастика
в. керлинг
10. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
а. 243 м
б. 220 м
в. 263 м

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл. За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

3 семестр.

Зачет.

1. Тест по ОФП.
2. Теоретические задания: тест № 2 и тест № 4.
3. Рефераты.
4. Презентации.

4 семестр.

Зачет.

1. Тест по волейболу.
2. Тест по баскетболу.
3. Теоретические задания: тест № 5 и тест № 6.
4. Рефераты.
5. Презентации.

5 семестр.

Зачет.

1. Тест по ОФП.
2. Теоретические задания: тест № 1 и тест № 3.
3. Рефераты.
4. Презентации.

6 семестр.

Зачет

1. Тест по волейболу.
2. Тест по баскетболу.
3. Теоретические задания: тест № 5 и тест № 6.
4. Рефераты.
5. Презентации.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Тест №1

Выполните тестовое задание

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. 7м
 - 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

Тест №2

Выполните тестовое задание

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 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. растегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лондоне
 - 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. конь
 - в. кольцо
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 50 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

Тест №3

Выполните тестовое задание

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. 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 50 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 дней
 - б. 5-7 дней
 - в. 15-20 дней
- 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, черный, красный, желтый, зеленый

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

Тест №4

Выполните тестовое задание

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 движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

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

2. Снижение 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 50 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, плечевой 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. конь

в. перекладина

Тест №5.

Выполните тестовое задание

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. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является:
 - а. верхняя передача мяча одной рукой.
 - б. нижняя передача одной рукой.
 - в. верхняя передача двумя руками.
2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча:
 - а. на все пальцы обеих рук.
 - б. на три пальца и ладони рук.
 - в. на ладони.
 - г. на большой и указательный пальцы обеих рук.
3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч:
 - а. на сомкнутые предплечья.
 - б. на раскрытые ладони.
 - в. на сомкнутые кулаки.
4. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:
 - а. подача повторяется.
 - б. игра продолжается.
 - в. подача считается проигранной.
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:
 - а. коротким движением рук и полным выпрямлением ног.
 - б. полусогнутыми руками.
 - в. полным выпрямлением рук и ног.
6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:
 - а. уровне верхней части лица в 15-20 см от него.
 - б. расстоянии 30-40 см выше головы.
 - в. уровне груди.
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
 - а. прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - б. прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - в. прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
- а. сверху двумя руками.
 - б. снизу двумя руками.
 - в. одной рукой снизу.
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
- а. охлаждать поврежденный сустав.
 - б. согревать поврежденный сустав.
 - в. обратиться к врачу.
10. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. переподача мяча
11. Какой подачи не существует?
- а. одной рукой снизу.
 - б. двумя руками снизу.
 - в. верхней прямой.
 - г. верхней боковой.
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх:
- а. одной ногой.
 - б. обеими ногами.
13. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?
- а. прием мяча, блок.
 - б. прием мяча, зонная защита.
 - в. блок, зонная защита.
14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
- а. 1, 3, 6, 7, 9.
 - б. 1, 2, 5, 7, 10.
 - в. 2, 4, 5, 6, 8.
15. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
 - б. игра продолжается
 - в. игрок удаляется
16. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см
17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из
- а. двух партий.
 - б. трех партий.
 - в. пяти партий.
18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а. до 15 очков.
- б. до 20 очков.
- в. до 25 очков.

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

- а. допускается.
- б. не допускается.
- в. допускается с согласия команды соперника.

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

- а. одно.
- б. два.
- в. три.

Тест № 6.

Выполните тестовое задание

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. С какого приема начинается игра в баскетбол?

- а. с подбрасывания мяча
- б. с вбрасывания мяча.
- в. с разыгрывания мяча в центральном круге

2. В каком случае назначается штрафной бросок?

- а. если команда потратила на атаку более 32 сек;
- б. если нарушены правила в момент броска по кольцу;
- в. если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;

3. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры:

- а. 7.
- б. 3.
- в. 5.

4. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

- а. выполнение с мячом в руках одного шага;
- б. выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
- в. выполнение с мячом в руках три и более шагов;
- г. выполнение прыжка после ведения.

5. Назовите способы ведения мяча?

- а. с изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
- б. правой и левой рукой;
- в. без зрительного контроля;
- г. всё вышеперечисленное.

6. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

- а. 1,2,3.
- б. 2,1,3.
- в. 1,3,2.

- г. 3,1,2.
7. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?
- а. передачи и броски мяча;
 - б. повороты и финты во время ведения и бросков;
 - в. выбивание и ловля катящегося мяча;
 - г. столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.
8. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?
- а. 10 и 14 сек;
 - б. 8 и 24 сек;
 - в. 12 и 20 сек;
9. Назовите размеры баскетбольной площадки?
- а. 18х9;
 - б. 24х12;
 - в. 28х15.
10. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?
- а. 6 по 10 мин;
 - б. 4 по 10 мин.
 - в. 2 по 45 мин.
11. Родиной баскетбола является...
- а. Англия;
 - б. Америка;
 - в. Аргентина
12. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?
- а. рейтинг;
 - б. дриблинг;
 - в. стретчинг;
 - г. прессинг.
13. Создателем игры в баскетбол считается...
- а. Х. Нильсон;
 - б. Л. Ордин;
 - в. Д. Нейсмит;
14. Что обозначает слово «финт»?
- а. обманное движение;
 - б. пробежка;
 - в. необычная передача мяча;
 - г. помеха на пути движения нападающего.
15. Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?
- а. быстрота;
 - б. выносливость;
 - в. гибкость;
 - г. ловкость.
16. Назовите способы выбивания мяча?
- а. кулаком сверху;
 - б. кистью сверху и снизу;
 - в. как получится.

17. Как определить правильную степень накачки мяча:
- а. надавить двумя руками – должен быть твердым;
 - б. прижать к полу ногой – должен быть мягким;
 - в. на вытянутой руке уронить на пол – должен отскочить до пояса;
 - г. бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5
18. Возможна ли ничья в баскетболе?
- а. возможна;
 - б. невозможна;
 - в. возможна только в групповом турнире.
19. Какая страна стала чемпионом Олимпиады 2012 года в женском баскетболе?
- а. Россия;
 - б. США;
 - в. Австралия;
 - г. Испания.
20. Высота баскетбольной корзины равна:
- а. 300 см;
 - б. 305 см;
 - в. 310 см.

Эталоны выполнения заданий

Тест № 1.

1. а. 2. б. 3. в. 4. б. 5. а. 6. а. 7. в. 8. а. 9. б. 10. а. 11. в. 12. б. 13. б. 14. а. 15. а. 16. а. 17. б. 18. в. 19. а. 20. б.

Тест № 2.

1. в. 2. а. 3. а. 4. б. 5. б. 6. б. 7. б. 8. а. 9. в. 10. б. 11. в. 12. б. 13. б. 14. б. 15. в. 16. б. 17. а. 18. а. 19. б. 20. а.

Тест № 3.

1. б. 2. а. 3. в. 4. в. 5. б. 6. а. 7. б. 8. а. 9. б. 10. а. 11. б. 12. в. 13. а. 14. в. 15. в. 16. в. 17. а. 18. в. 19. а. 20. б.

Тест № 4.

1. б. 2. в. 3. а. 4. б. 5. а. 6. а. 7. в. 8. а. 9. б. 10. б. 11. б. 12. б. 13. б. 14. а. 15. в. 16. а. 17. в. 18. б. 19. б. 20. б.

Тест № 5.

1. в. 2. а. 3. б. 4. б. 5. в. 6. а. 7. в. 8. б. 9. б. 10. а. 11. б. 12. б. 13. а. 14. а. 15. б. 16. а. 17. в. 18. а. 19. б. 20. б.

Тест № 6.

1. в. 2. б. 3. в. 4. в. 5. г. 6. а. 7. г. 8. б. 9. в. 10. б. 11. б. 12. б. 13. в. 14. а. 15. г. 16. б. 17. в. 18. б. 19. б. 20. б.

Критерии оценивания.

20-16 правильных ответов – отлично

15-12 правильных ответов – хорошо

11-8 правильных ответов – удовлетворительно

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ.

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения техники лыжных ходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения техники плавания.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ.

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат выпускником не представлен

ТЕМЫ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Бадминтон.
6. Настольный теннис.
7. Фитнес.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ.

Оценка 5 ставится, если выдержан объем презентации- 12-16 слайдов, тема раскрыта полностью, дизайн логичен и подчеркивает содержание, имеются постоянные элементы дизайна, графика соответствует теме, отсутствуют грамматические ошибки.

Оценка 4 – объем презентации выдержан, но тема раскрыта не полностью, имеются незначительные грамматические ошибки, дизайн соответствует содержанию, графика соответствует содержанию.

Оценка 3 - объем презентации выдержан, работа демонстрирует неполное понимание содержания, дизайн и графика случайные, есть грамматические ошибки, мешающие восприятию информации.

Оценка 2 – работа сделана фрагментарно, тема не раскрыта.

Оценка 1 – презентация не представлена.

13 .ТЕСТЫ ПО ИТОГАМ ПЕРВОГО СЕМЕСТРА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Задание № 1

Выполнить тестовое задание

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. 7м
- 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

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	а	в	б	в	в	в	а	б	в

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	б	б	а	а	в	б	в	а	б

Задание №2

Выполнить тестовое задание

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. конь
 - в. кольцо
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

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	а	а	б	б	б	б	в	б	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	б	б	в	б	а	а	б	а

ТЕСТЫ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Задание №1

Выполнить тестовое задание

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 х 12 м
- б. 28 х 15 м
- в. 26 х 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 завоевалазолотых 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 дней
 - б. 5-7 дней
 - в. 15-20 дней
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, черный, красный, желтый, зеленый
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

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	а	в	в	б	а	б	а	б	а
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	а	в	в	в	ы	в	ы	б

14. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7
Бег 1000 м	4,20	4,00	3,5	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35
Бег 3000 м	16,00	14,30	13,50	15,30	14,0	13,40	15,00	13,50	13,20
Бег 6 минут	1250	1350	1500	1300	1400	1500	1350	1450	1550
Прыжки в длину	380	400	430	390	410	440	400	420	450
Прыжки в высоту	110	115	120	115	120	125	117	122	127
Прыжки в длину с места	190	205	220	195	210	230	205	220	235
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	23	25	29	25	28	32	27	32	34
Челночный бег 3x10 м	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2

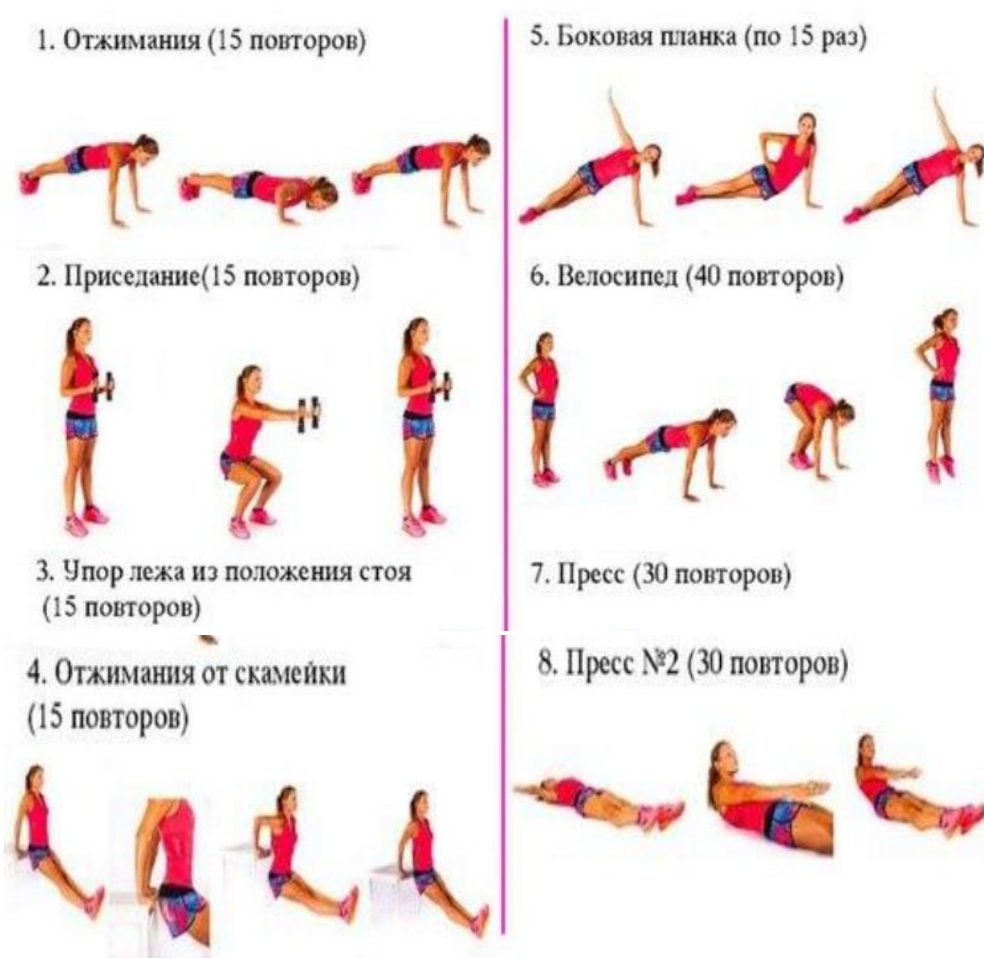
Подтягивание	6	7	8	8	10	11	7	9	12
Отжимание от пола	27	30	32	28	32	35	30	35	40
Подъём туловища из положения лёжа	21	25	27	23	26	30	25	28	31
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	21	27	30	22	28	31	23	29	32
Прыжки на скакалке за 1 мин.	45	60	75	60	75	90	75	80	95

15. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

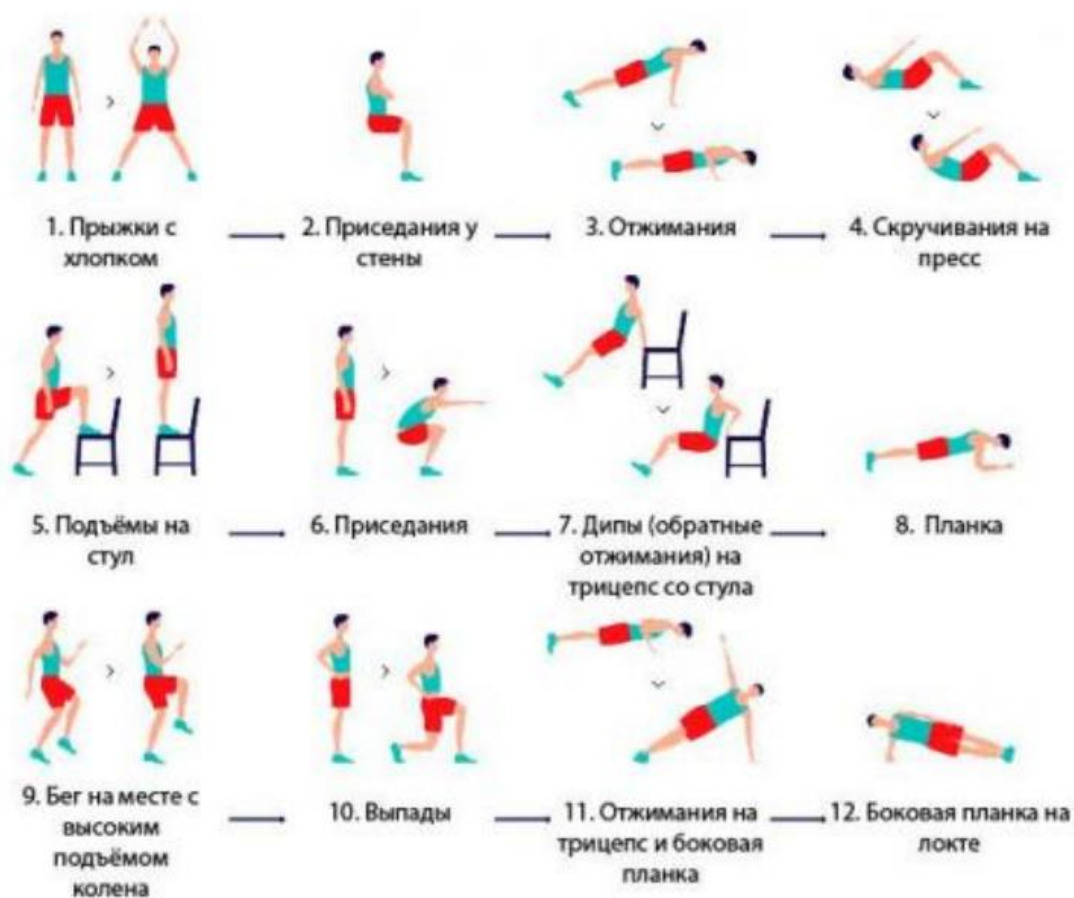
НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
Бег 1000 м	5,15	4,23	4,15	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	4,00
Бег 2000 м	14,00	12,50	12,00	13,3	12,30	11,30	13,00	11,30	11,20
Бег 6 минут	1000	1150	1250	1050	1200	1300	1080	1250	1350
Прыжки в длину	310	340	375	315	345	380	320	350	385
Прыжки в высоту	100	105	110	105	110	115	110	117	120
Прыжки в длину с места	160	180	200	165	185	205	170	190	210
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	14	16	20	15	17	21	16	18	23
Челночный бег 3x10 м	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
Подтягивание	5	9	12	5	10	13	7	11	14
Отжимание от пола	7	10	15	10	15	18	12	18	20
Подъём туловища из положения лёжа	18	22	26	20	27	35	30	35	37
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	16	21	23	17	22	25	18	23	26
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	90	105	90	105	120

16. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ «ГИМНАСТИКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»

1. Ступни ног полностью касаются земли. Поднимайте и опускайте пятки – 40 раз.
 2. Подымайте и опускайте носки – 40 раз.
 3. Сжимайте и разжимайте мышцы ягодиц – 40 раз.
 4. Медленно стягивайте стенку живота – выдохе, на вдохе возвращайте в исходное положение – 15 раз.
 5. При прямой спине сдвигайте лопатки к позвоночнику – 40 раз, следите, чтобы плечи не двигались!
 6. Руки разведите в разные стороны на уровне плеч. Сжимайте и разжимайте кулаки 40 р.
 7. Повороты головы на 90° – влево, вправо – 40 раз.
 8. Вытягивание подбородка вперёд – 40 раз.
- «Гимнастика дома для девушек»



«ГИМНАСТИКА ДОМА ДЛЯ ЮНОШЕЙ»



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ

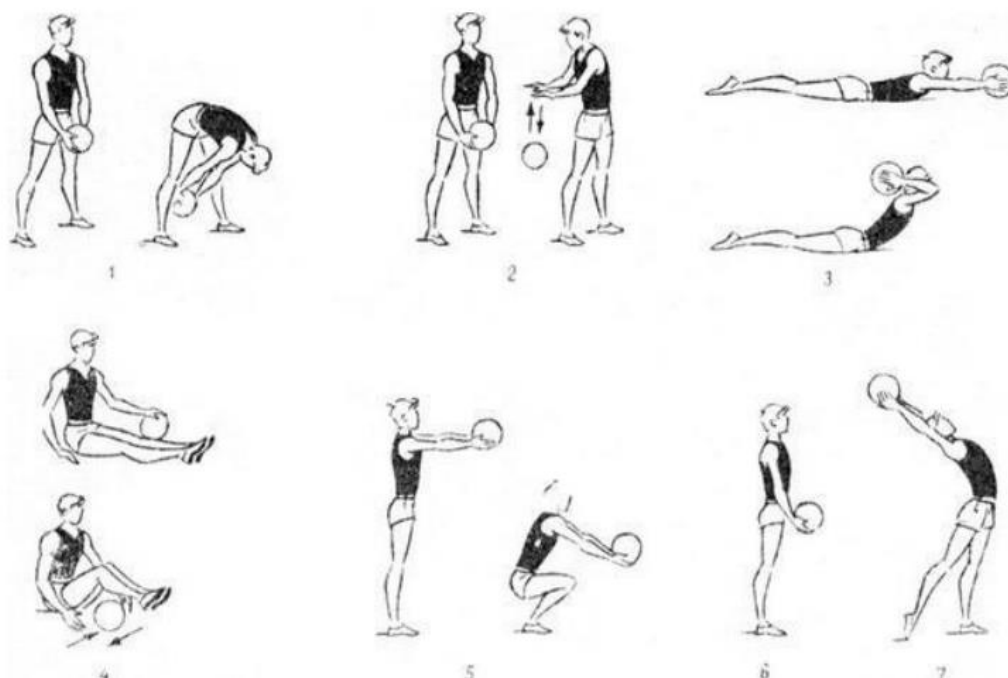
Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Вопросы:

1. Передачи мяча
2. Остановка мяча
3. Удары по летящему мячу
- 23
4. Прием мяча
5. Удары по мячу
6. Учебная игра
7. Тактика в защите
8. Тактика в нападении
9. Взаимодействие игроков
10. Обманные движения

11. Отбор мяча у соперника

Комплекс упражнений с мячом.



Тест «Баскетбол»

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

3. Нельзя вырывать мяч у соперника...

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия соперников;

5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

- а) С линии штрафного броска;
- б) Из-под щита;
- в) Из-за линии трехочковой зоны;

6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

- а) Не менее 1 м.

- б) Не менее 1,5 м.
 в) Не менее 2 м.
7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...
- а) За одно очко;
 б) За два очка;
 в) За три очка;
8. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...
- а) В сторону кольца соперника;
 б) В свою зону защиты;
 в) Игроку в зоне штрафного броска;
9. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим иг-рокам нельзя...
- а) Отбивать мяч одной рукой;
 б) Отбивать мяч двумя руками;
 в) Ловить мяч обеими руками;
10. За грубое нарушение правил и за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?
- а) Три;
 б) Пять;
 в) Семь;

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	а	в	в	в	а	а	б	б	б

17. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП, ПРОПУСТИВШИХ ЗАНЯТИЯ ПО РАЗЛИЧНЫМ ПРИЧИНАМ.

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры, методика обучения.
4. Бадминтон.
5. Краткий исторический обзор развития спорта.
6. Летние Олимпийские игры.
7. Единоборства.
8. История развития туризма.
9. Атлетическая гимнастика.
10. Армспорт.
11. Дартс.
12. Бег – главный вид легкой атлетики.
13. Развитие физических качеств на уроках по легкой атлетике.
14. Содержание занятий физической культурой в зависимости от возраста.
15. Легкая атлетика.
16. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
17. Гимнастика.

18. Баскетбол.
19. Гигиена самостоятельных занятий.
20. Шахматы. Правила игры.
21. Настольный теннис, правила игры, судейство.
22. Производственная гимнастика.
23. Современное состояние физической культуры и спорта.
24. Врачебный контроль, его содержание.
25. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
26. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий.
27. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
28. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
29. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
30. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
31. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
32. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОСЕЩАЮЩИХ ЗАНЯТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЁННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

- 1–ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- 2–ый семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- 3-ий семестр.** Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- 4-ый семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
- 5-6 – ой семестры.** Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведения отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЁННЫХ ОТ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием физической тренировки.
4. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.

5. Правильное питание как фактор здорового образа жизни.

18. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и д/з с выставлением итоговой оценки по дисциплине. К сдаче контрольных нормативов допускаются обучающиеся, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные по дисциплине учебным планом. В ходе сдачи контрольных нормативов проверяется степень усвоения материала.

Итоговая оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения дисциплины и проводится для контроля уровня понимания обучающимися связей между различными ее элементами.

В ходе итогового контроля акцент делается на проверку физических качеств, знаний предмета и умений решать поставленные профессиональные задачи.

Знания, умения обучающихся на экзамене оцениваются по пятибалльной системе.

Оценка объявляется обучающемуся по окончании его ответа на зачете.

Положительная оценка («отлично», «хорошо», «удовлетворительно» заносится в зачетную ведомость и зачетную книжку лично преподавателем. Оценка «неудовлетворительно» проставляется только в экзаменационную ведомость.

Общими критериями, определяющими оценку знаний на экзамене являются:

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
наличие глубоких, исчерпывающих знаний в объеме пройденного курса в соответствии с поставленными программой курса целями обучения, правильные, уверенные действия по применению полученных знаний на практике, грамотное и логически стройное изложение материала при ответе, знание дополнительно рекомендованной литературы	наличие твердых и достаточно полных знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, незначительные ошибки при освещении заданных вопросов, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала	наличие твердых знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, но изложение ответов с ошибками, исправляемыми после дополнительных вопросов, необходимость наводящих вопросов, в целом правильные действия по применению знаний на практике	наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, зайдите на [www.microsoft.com/russia/activation](#)
"Панель задач"

ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

Требование к написанию реферата:

Объем работы не менее 25 страниц, печатного текста. Структура работы должна включать в себя: план, введение(актуальность выбранной темы), первая глава по истории зарождения вида спорта в России, вторая глава выдающиеся спортсмены за последние годы, заключение, выводы и список литературы.

19.ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО РАДЕЛУ 1:

Вопрос 1. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

Ответы:

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

Ответы:

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

Вопрос 3. Какая длина и частота спортивного шага?

Ответы:

- 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
- 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
- 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

Вопрос 4. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

Ответы:

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

Ответы:

- По часовой стрелке;
- Против часовой стрелке.

Вопрос 6. Сколько весит учебная граната для юношей?

Ответы:

1. 600гр.;
2. 700гр.; 3. 800гр.

Вопрос 7. Сколько в баскетбольной команде игроков?

Ответы:

1. Четыре человека;
2. Пять человек;
3. Шесть человек.

Вопрос 8. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

Ответы:

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;
3. Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 9. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

Ответы:

1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хождение на улице без головного убора.

Вопрос 10. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

Ответы:

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Верно ответы 1,2,3;
5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 11. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

Ответы:

1. Главный судья;
2. Судья хронометрист;
3. Помощник судьи.

Вопрос 12. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникновении кровотечения из носа?

Ответы: Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 13. Физическая культура это.....?

- Ответы:**
1. Стремление к высшим спортивным достижениям;
 2. Разновидность развлекательной деятельности человека;
 3. Часть человеческой культуры.

Вопрос 14. Чем характеризуется утомление?

Ответы:

1. Отказом от работы организма;
2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

Вопрос 15. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

Ответы:

1. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
2. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
3. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
4. Для любителя спорта одежда может быть любой;

5.Верно ответ 1,2,3;

6.Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 16. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка: *Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

Ответы:

- 1.В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
- 2.В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
- 3.На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
- 4.Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

Вопрос 17. Как начинается игра в мини-футболе?

Ответы:

- 1.Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
- 2.Вбрасыванием мяча судьёй;
- 3.Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 18. Какие действия спортсменов называются самостраховкой?

Ответы:

- 1.Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
- 2.Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
- 3.Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

Вопрос 19. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

Ответы:

- 1.Помощник главного судьи;
- 2.Судья – хронометрист;
- 3.Главный судья.

Вопрос 20. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом?

Ответы:

- 1.Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
- 2.Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
3. Если разница между двумя подсчётами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;
- 5.Верно ответ 1,2;
- 6.Верно ответ 1,2,3.

Вопрос 21. **Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?**

Ответы:

1.120-150 ударов в минуту;

2.150-180;

3.200-220.

Выполнить практические задания

Задание № 1. Челночный бег.

Задание № 2. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание № 3 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание № 4. Прыжки через скакалку за 1 минуту

20.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корректирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?

38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитания силы.
46. Методика воспитания быстроты.
47. Методика воспитания выносливости.
48. Методика воспитания гибкости.
49. Методика воспитания ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
63. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

21. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2020.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. — М., 2020 .
3. Полиевский С.А. Физкультура и профессия/С.А. Полиевский, И.Д. Старцева – М.: Дрофа, 2011.
4. Железняк В.М. теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/В.М. Железняк, Ю.Д. Минбулатов, и др. – М.: Академия, 2020.
5. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа, 2020.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2019.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов СПО: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2019.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2019.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2019.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2019.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеваниями органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2019.
10. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание/Г.П. Малахов. – СПб., 2019.
11. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/И.И. Соковня-Семенова. – М., 2019.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры/М.Н. Жуков – М.: Дрофа, 2019.
13. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика/А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2019.
14. Абрамова Г.С. Возрастная психология/ Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 2019.
15. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/Г.И. Погадаев. –
16. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2019.
17. Коваленко Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб.пособие/Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, - 2019.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019) Web: <http://goup32441.narod.ru>.