

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Крым  
«РОМАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА»

## **ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**ОГСЭ.04. «Физическая культура»**

По реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 43.02.05 «Флористика» по программе подготовки специалистов среднего звена на базе среднего общего образования

г. Симферополь 2023 г.

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04.  
«Физическая культура» специальности 43.02.05 «Флористика» по  
программе подготовки специалистов среднего звена на базе основного  
общего образования

Город: Симферополь «РКИГ»

Паспорт фонда оценочных средств составлен в соответствии с  
рабочей программой по дисциплине «Физическая культура»

Обсуждено и рекомендовано к утверждению решением цикловой  
методической комиссии общегуманитарных, социально-  
экономических и естественнонаучных дисциплин (ОГСЭ и ЕН)

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

Разработчики:

Солопова Т.Л.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждено

Заместитель директора колледжа по УПР

\_\_\_\_\_ Е.Ш. Булаш

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

## 1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с различной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции веса, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приёмов;

- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры, с учётом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- для подготовки к высокопродуктивному труду и защите государства.

## **2.Перечень основных показателей оценки результатов знаний, умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации и формы**

Дисциплина "Физическая культура" направлена на формирование общеучебных компетенций:

ОУ1. Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата).

ОУК2. Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа.

ОУК3 .Владения навыками организации и участия в коллективной деятельности: постановка общей цели и определение средств её достижения, конструктивное восприятие иных мнений и идей, учёт индивидуальности партнёров по деятельности, объективное определение своего вклада в общий результат.

ОУК4.Оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической и повседневной жизни экологических требований.

Дисциплина направлена на формирование общих компетенций:

ОК2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК11.Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежут. аттестация
31- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Устный ответ, реферат	Зачёт Дифференцированный зачет
32 – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Проверка оформления карты здоровья и физической подготовленности, физическими упражнениями, физкультурой и спортом. Устный опрос.	Зачет Дифференцированный зачет
33 – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Проверка задания: составление план самостоятельных занятий физическими упражнениями. Устный опрос	Зачёт Дифференцированный зачет
34 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос.	Зачёт Дифференцированный зачет
35 - основы здорового образа жизни;	Проверка задания: составление план самостоятельных занятий физическими упражнениями. Устный опрос.	Зачёт Дифференцированный зачет
У 1 – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Практическое занятие: защита комплексов физических упражнений различной направленности. Устный опрос.	Зачёт Дифференцированный зачет
У2 – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Практическое занятие, устный опрос	Зачёт Дифференцированный зачет
У3 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Собеседование, проверка заданий. Устный опрос	Зачёт Дифференцированный зачет
У4 – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Тестирование, проверка техники выполнения упражнения	Зачёт Дифференцированный зачет
У5 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Практическое занятие	Зачёт Дифференцир

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		ованный зачет
У6 – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Практическое занятие	Зачёт Дифференцированный зачет
У7 – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Тестирование	Зачёт Дифференцированный зачет

#### 4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Раздел 1. Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО					
Раздел 2. Лёгкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 3. Волейбол	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 4. Баскетбол	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 5. Настольный теннис	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 6. Гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 7 Кроссовая подготовка	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				КН
Раздел 8 ППФП(Туризм)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 9 Военно-прикладная физическая подготовка	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КН – контрольный норматив

КУ – комплекс упражнений

## **5.Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме дифференцированного зачета.**

Аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура» позволяет определить качество и уровень ее освоения.

Предметом оценки освоения дисциплины «Физическая культура» являются знания и умения, а также элементы общих компетенций. Дифференцированный зачет проводится в виде тестового контроля.

При разработке структуры и содержания тестового контроля было обеспечено их соответствие:

- Федеральному государственному образовательному стандарту СПО по соответствующему направлению подготовки;
- основной профессиональной образовательной программе (ОПОП) и учебному плану специальности;
- рабочей программе учебной дисциплины реализуемой в соответствии с ФГОС СПО;
- образовательным технологиям, используемым в преподавании данной учебной дисциплины.

Выполнение тестового контроля осуществляется путем: ознакомления с заданием; получения информации; рефлексии выполнения задания и специальной литературы, что позволяет оценить формируемые знания, умения по дисциплине и элементы общих компетенций.

## **6.1 Структура контрольного задания**

### **Легкая атлетика**

#### **Контрольные нормативы для оценки физической подготовки студентов основной медицинской группы**

Вид упражнений	Пол	Оценка		
		1-3 курс		
		3	4	5
Бег 100 м. (сек)	Ю	15.5	15.0	14.5
	Д	18.0	17.5	17.8
Бег 3 000 м (сек) Бег 2 000 м (сек)	Ю	16.0	15.30	15.20
	Д	12.30	12.0	11.30
Бег 1 000 м (мин, сек) Бег 500 м (мин, сек)	Ю	4.30	4.15	4.0
	Д	2.30	2.15	2.00
Прыжки в длину с места (см)	Ю	205	210	215
	Д	140	155	165
Кроссовый бег 3 000 м (мин, сек)	Ю	16.40	15.10	14.50

Кроссовый бег 2 000 м (мин, сек)	Д	14.30	13.30	12.30
Метание гранаты 700 г (м)	Ю	28	30	32
Метание гранаты 500 г (м)	Д	15	17	18
Кроссовый бег 6 000 м (мин, сек)\	Ю	39	38	37
Кроссовый бег 3 000 м (мин, сек)	Д	б/в	22	28
Подтягивание на перекладине (раз)	Ю	6	8	10
Поднимание туловища лежа на спине	Д	20	25	30
ППФП скакалка за 1 минуту	Ю	12	14	18
	Д	60	90	130
Бег с высоким подниманием колен за 10 секунд	Ю	36	38	40
	Д	34	36	38

«5» - высокий уровень физической подготовки

«4» - средний уровень физической подготовки

«3» - ниже среднего уровня физической подготовки



**Контрольные нормативы по проверке физических качеств. Нормативы ГТО**  
**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		6	7	8	6	7	8

-----  
<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*\*\*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний

(тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности <*>	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		6	7	8	6	7	8

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*\*\*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей,

уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в [приложении](#) к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### Контрольные нормативы по проверке физических качеств.

Наименование физических качеств	Тест	возраст	Уровень											
			Юноши						Девушки					
			3		4		5		3		4		5	
			сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май
Быстрота	Бег 30м	15	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	6,0	5,9	5,8	5,7	5,1	5,0
		16												
		17	5,1	5,0	4,7	4,6	4,5	4,4	5,9	5,8	5,7	5,6	5,0	4,9
		18	5,1	5,0	4,7	4,6	4,5	4,4	5,9	5,8	5,7	5,6	5,0	4,9
Координация	Челночный бег 3x10м	15	8,2	8,1	8,0	7,9	7,3	7,2	9,4	9,3	8,9	8,8	8,5	8,4
		16												
		17	8,1	8,0	7,9	7,8	7,2	7,1	9,3	9,2	8,8	8,7	8,4	8,3
		18	8,1	8,0	7,9	7,8	7,2	7,1	9,3	9,2	8,8	8,7	8,4	8,3
Вынослив.	Кросс 1 000м	15	4,40	4,40	4,20	4,10	4,05	4,00	6,0	5,55	5,30	5,25	5,00	4,55
		16												
		17	4,40	4,30	4,20	4,10	4,00	3,50	5,50	5,45	5,20	5,15	4,50	4,45

		18	4,30	4,20	4,10	4,00	3,50	3,40	5,40	5,35	5,10	5,05	4,40	4,35	
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	15	13	15	28	30	38	40	6	8	8	10	10	12	
		16													
		17	23	25	33	35	43	45	8	10	10	12	12	14	
		18	28	30	38	40	48	50	10	12	12	14	14	16	
ППФП Меткость	Мета- ние тен. мяча с расст. 5м в круг d-50см 5попыт.	15	1	1	2	2	3	3	1	1	2	2	3	3	
		16													
		17	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	4	4	
Ловкость	Переда- ча и ловля баск. мяча, отскочив шего от стен. 3м-30с	15	15	15	20	20	25	25	15	15	20	20	25	25	
		16													
		17	20	20	25	25	30	30	20	20	25	25	30	30	
		18	20	20	25	25	30	30	20	20	25	25	30	30	
Гибкость	Наклон вперед из положени я сидя	15	3	4	5	6	8	10	6	7	12	14	14	16	
		16													
		17													
		18	5	6	8	10	12	15	12	14	14	16	18	20	



## Тесты по проверке физических качеств

### Оценка уровня физической подготовленности (в соответствии с возрастными критериями)

Принятые обозначения

Р – результат в соответствующих тестах

НВП – норматив из таблицы «возрастные оценочные нормативы»

ОУФК – общий уровень физической кондиции

#### Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

И.п: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук. Одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Формула для вычислений

Отжимание в упоре лежа –  $O = (P - НВП):НВП$

#### Тест 2. Прыжок в длину с места.

И.п: Стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до дальнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Формула для вычислений

Прыжки в длину -  $П = (P - НВП):НВП$

#### Тест 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине

И.п: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

Формула для вычислений

Поднимание туловища -  $С = (P - НВП):НВП$

#### Тест 4. Удержание тела в висе на перекладине

Тестируемый принимает положение так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Формула для вычислений

Вис на перекладине -  $В = (P - НВП):НВП$

#### Тест 5. Наклон вперед из положения сидя (гибкость)

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняются три наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течении 5 сек, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Формула для вычислений

Наклоны туловища вперед -  $Н = (P - НВП):НВП$

#### Тест 6. Бег 1 000м с высокого старта

На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу.

Формула для вычислений

Бег на 1 000 м - Б = ( НВП - Р):НВП

**Итоговая формула**

ОУФК = (О + П + С + В + Н + Б) : 6

**Оценка и обработка результатов**

По таблице возрастных оценочных нормативов находим возраст, соответствующий вашему результату в каждом тесте, складываем найденные значения возрастов и делим на количество тестов. Полученное число – ваш **двигательный возраст**.

**Возрастные оценочные нормативы**

Возраст	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>Мужчины</b>								
Тест								
Отжимание	32	37	40	42	43	44	44	44
Прыжки в длину с места	206	216	225	233	238	241	242	241
Поднимание туловища (раз)	21	22	23	24	25	25	25	25
Вис на перекладине	40	46	51	55	58	60	61	61
Гибкость	10	11	11	11	10	10	9	9
Бег на 1 000м	224	216	209	203	198	194	191	192
<b>Женщины</b>								
Отжимание	15	15	16	16	16	15	15	15
Прыжки в Длину с места	177	180	180	178	176	172	167	161
Поднимание туловища	20	21	21	21	20	19	18	17
Вис на перекладине	35	39	41	42	41	39	35	30
Гибкость	13	13	13	13	13	13	13	13
Бег на 1 000м	271	265	262	262	265	269	274	280

1,0  
0,9  
0,8  
0,7-----  
0,6  
0,5  
0,2-----  
0,1  
0  
-0,1

Супер

отлично

хорошо

-0,2	-----
-0,3	удовлетворительно
-0,4	
-0,5	
-0,6	-----
-0,7	
-0,8	неудовлетворительно
-0,9	
-1,0	

## Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний

Задания с выбором одного правильного ответа из нескольких готовых ответов.

**1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

**2. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

**3. Первые Олимпийские игры современности проводились:**

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

**4. Основателем современных Олимпийских игр является:**

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

**5. Девиз Олимпийских игр:**

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**6. Олимпийская хартия представляет собой:**

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:**

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

**8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:**

- а) М.В. Ломоносов;
- б) К.Д. Ушинский;
- в) П.Ф. Лесгафт;
- г) Н.А. Семашко.

**9. Одним из основных средств физического воспитания является:**

- а) физическая нагрузка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая тренировка
  - г) урок физической культуры.
- а) на формирование правильной осанки;

**10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**11. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:**

- а) генезис;
- б) гистогенез;
- в) онтогенез;
- г) филогенез.

**13. К показателям физического развития относятся:**

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

**14. Гиподинамия – это следствие:**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

**15. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

- а) авитаминоз;

- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

**16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

**17. Динамометр служит для измерения показателей:**

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

**18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

**19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

**20. С низкого старта бегают:**

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

**21. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

**22. Бег по пересеченной местности называется:**

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

**23. Туфли для бега называются:**

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;

г) шиповки.

**24. Размеры волейбольной площадки составляют:**

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

**25. Остановка для отдыха в походе называется:**

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

### **Правильные ответы**

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – в; 9 – в; 10 – в; 11 – а; 12 – в; 13 – в; 14 – а; 15 – а; 16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 – г; 22 – в; 23 – г; 24 – г; 25 – г

### **Критерий оценок**

«5» - 23-25

«4» - 19-22

«3» - 15-18

### **2 Задание**

**Задания на установление соответствия, в которых элементы одного множества требуется поставить в соответствие с элементами другого множества.**

Установите соответствие между пунктами 1-4 и а) – г)

**I Интенсивность и объём физической нагрузки:**

- 1. Предельная;
- 2. Средняя;
- 3. Высокая;
- 4. Небольшая.

Частота сердечных сокращений:

- а) 130 – 150 уд./мин.;
- б) 100 – 130 уд./мин.;
- в) 170 – 200 уд./мин.;
- г) 150 – 170 уд./мин.

Ответы: 1 – «170 – 200 уд./мин.»; 2 – «130 – 150 уд./мин.»; 3 – «150 – 170 уд./мин.»; 4 – «100 – 130 уд./мин.»

### **II**

Физические способности:

- 1. Скоростные;
- 2. Координационные;
- 3. Выносливость;
- 4. Гибкость.

Контрольное упражнение (тест):

- а) 6-минутный бег;
  - б) Наклон вперёд из положения сидя;
  - в) Бег 30 метров;
  - г) Челночный бег 3 x 10 метров.
- Ответы: 1 – «в»; 2 – «г»; 3 – «а»; 4 – «б».

### **III**

Показатели уровня здоровья:

1. Физическая подготовленность;
2. Функциональная подготовленность;
3. Физическое развитие.

Параметры оценки состояния здоровья:

- а) Рост;
- б) Гибкость;
- в) Артериальное давление;
- г) Частота сердечных сокращений;
- д) Масса тела;
- е) Выносливость.

Ответы: 1 – «б, е»; 2 – «в, г»; 3 – «а, д».

### **IV**

Приборы и оборудование для тестирования:

1. Тоннометр медицинский;
2. Спирометр ССП;
3. Секундомер;
4. Динамометр;
5. Ростомер;
6. Весы.

Проводимые исследования состояния здоровья при тестировании:

- а) Частота сердечных сокращений;
- б) Рост;
- в) Масса тела;
- г) Артериальное давление;
- д) Жизненная ёмкость лёгких;
- е) Сила кисти.

Ответы: 1 – «г»; 2 – «д»; 3 – «а»; 4 – «е»; 5 – «б»; 6 – «в».

### **Критерий оценок**

- «5» - 6
- «4» - 5
- «3» - 4

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

**Юноши**

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

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

#### Девушки

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160



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

### Критерии оценки при обучении волейболу

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

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

### Критерии оценки при обучении баскетболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	<b>1</b> синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>2</b> отскок мяча; <b>3</b> количество передач	18 передач – юноши, 16 передач – девушки без ошибок с первой попытки	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	менее 16 передач – юноши, 14 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	<b>1</b> правильное ведение мяча, <b>2</b> выполнение двух шагов, <b>3</b> отталкивание толчковой ногой, <b>4</b> хорошая скорость	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не

	выполнения упражнения			выполнены критерии 1, 4, 3	выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок	5	4	меньше 4
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,4 – 7,6 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	8,0 – 7,7 – юноши, 9,5 – 9,0 – девушки	8,0 – 8,3– юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхняя передача мяча над собой	8	10	15	8	10	15
Нижняя передача над собой	8	10	15	8	10	15
Подача 5попыток(нижн./верх.)	3/1	4/2	5/3	3/1	4/2	5/3
Верхняя передача мяча в парах (5-6м)	15	17	20	15	17	20
Верхняя передача мяча через сетку	10	12	14	10	12	14

#### Критерии освоения двигательных действий

- "5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;  
"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);  
"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);  
"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;  
"1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

#### Критерии оценок по основам знаний

«5» - ставится за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» - ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет примеров из своего опыта.

#### Тестирование функционального состояния

## 1. Исследование пульса и артериального давления

**Тест:** Оценка реакции сердечно-сосудистой системы проводится по измерению частоты сердечных сокращений (пульса), которая в покое у взрослого мужчины равна 70-75 ударов в минуту, у женщины - 75-80. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без

перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчёта за тот же период времени.

возраст	16 лет	18-20 лет		Нетренированные люди		спортсмены
		ж	м	ж	м	
Пульс в покое (Pн уд/мин)	72	70-80	60-75	75-80	65-70	50-60
АД мм.рт.ст.	113/72	110/70 – 120/80		Для точного определения АД воспользуйтесь формулой <b>мужчины:</b> верхнее: $109 + 0.5 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}$ нижнее: $74 + 0,1 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}$ <b>женщины:</b> верхнее: $102 + 0,7 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}$ нижнее: $78 + 0,17 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}$		

## 2. Исследование сердечно - сосудистой системы

### Тест Руффье

После 5 минутного спокойного состояния в положении сидя определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{Индекс Руффье} = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Меньше 3 — хорошая работоспособность; 3—6 — средняя; 7—9 — удовлетворительная; 10—14 — плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

## 3. Исследование состояние нервной системы

**Тест:** Подсчитать пульс (P1) в положении лежа за 1 мин. После 5 минут отдыха, встать и измерить пульс за 1 минуту в положении стоя (P2). Найти разность P2 – P1

Р Уд/мин	0-6	7-12	13-18	19-24
Возбудимость нервной системы	слабая	нормальная	живая	повышенная

#### 4. Исследование состояния дыхательной системы

##### Тест Проба Штанге

После 5 минут отдыха сделать 3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержать дыхание и измерить время ( t)

Нетренированные люди	t = 40-55 сек
Подростки 6-18 лет	t =16-55 сек
Тренированные люди	t =60-90

##### Тест Проба Генчи

Задержка дыхания на выдохе. После полного выдоха и вдоха снова выдыхают и задерживают дыхание и измеряют время (t)

Нетренированные люди	t =20-30 сек
Тренированные люди	t =40-60 сек

#### 5. Исследование тренированности организма

##### Тест

Время восстановления пульса Р и артериального давления АД показывает тренированность организма. Необходимо сделать 20 приседаний за 30 сек и измерить Рн. Найти Рн – Р и время (t) восстановления Р и АД

Р1	20-25	60	70 и более
t мин	3 мин	5 мин	более 5 мин
тренированность	хорошо	удовлетворительно	плохо

#### Дифференцированный зачет

##### Теоретические вопросы

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
3. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
4. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике
5. Меры безопасности при проведении занятий по кроссовой подготовке.
6. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
7. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
8. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
9. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
10. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по лёгкой атлетике?
11. Понятие физического качества «сила». Методика развития этого качества.
12. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?

13. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
14. Современные спортивно-оздоровительные системы упражнений по формированию культуры движений и телосложений.
15. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
16. Участие астраханских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
17. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)?
18. Физическая культура и её роль в формировании здорового образа жизни.
19. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и, по каким основным показателям оно оценивается?
20. Что понимается под качеством «выносливость»? Методика развития выносливости.
21. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?
22. Раскройте понятие «физическая нагрузка».
23. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития?
24. Из каких трех основных частей состоит занятие по физической культуре. Охарактеризуйте их.
25. Раскройте содержание понятий «физкультурник», «спортсмен».

### **Практико - ориентированные вопросы**

1. Перечислите факторы здорового образа жизни, как вы его выполняете.
2. Составьте режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
3. Составьте план одного занятия ритмической гимнастикой.
4. Составьте комплекс упражнений на развитие ловкости.
5. Перечислите признаки различной утомляемости и что надо делать, если это уже случилось?
6. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости.
7. Составьте маршрут однодневного похода выходного дня.
8. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.
9. Составьте план одного занятия волейболом.
10. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).
11. Перечислите основные правила по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
12. Составьте комплекс специальных упражнений для избыточной массы тела.
13. Составьте акробатическую комбинацию для себя.
14. Составьте комплекс упражнений физкультминутки.
15. Составьте план самостоятельных занятий по развитию выносливости.
16. Перечислите приёмы самомассажа и объясните, с какой целью вы используете в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

17. Как вы проводите самонаблюдение в процессе занятий физическими упражнениями и что оно в себя включает.
18. Составьте правила соревнований по волейболу.
19. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.
20. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.
21. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений
22. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
23. Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?
24. Составьте комплекс утренней гимнастики.
25. Составьте комплекс производственной гимнастики.

### **Практические задания**

1. Выполните 2-3 упражнения из комплекса утренней гимнастики.
2. Выполните 2-3 упражнения на формирование правильной осанки.
3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.
4. Выполните 2-3 упражнения для рук.
5. Выполните 2-3 упражнения из комплекса физкультминуток.
6. Выполните 2-3 упражнения на координацию.
7. Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру.
8. Выполните практическое задание по укладке рюкзака.
9. Продемонстрируйте жесты судьи по волейболу.
10. Выполните 2-3 упражнения для кистей рук.
11. Выполните 2-3 упражнения для ног.
12. Выполните 2-3 упражнения для позвоночника.
13. Выполните 2-3 упражнения для стоп ног.
14. Выполните 2-3 упражнения для тазобедренного сустава.
15. Выполните 2-3 упражнения для шеи.
16. Выполните 2-3 упражнения для спины.
17. Выполните 2-3 упражнения для коленок.
18. Выполните 2-3 упражнения на расслабление.
19. Выполните 2-3 упражнения для глаз.
20. Выполните 2-3 упражнения на растяжку ног.
21. Выполните 2-3 упражнения на растяжку рук.
22. Выполните 2-3 упражнения на растяжку позвоночника.
23. Выполните 2-3 специальных упражнений для занятий волейболом.
24. Выполните 2-3 специальных упражнений для занятий бегом.

25. Выполните 2-3 специальных упражнений для занятий акробатикой.

## 5.2. Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 мин.;

Выполнение 75

Ответ 5 мин.;

Всего 90 мин.

## 6. Структура тестового задания

В состав комплекта входят задания для оценки освоения умений и усвоения знаний в форме перечня вопросов, задания с выбором ответа (с одним правильным ответом).

### 6.1. Текст задания

#### 1. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

#### 2. Физическое воспитание представляет собой...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) процесс воздействия на развитие индивида;
- в) процесс выполнения физических упражнений;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

#### 3. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) высокая и необходимо время отдыха увеличить;
- б) мала и ее следует увеличить;
- в) переносится организмом относительно легко;
- г) достаточно большая, но ее можно повторить.

#### 4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...

- а) физического развития;
- б) физического воспитания;
- в) физической культуры;
- г) физического совершенства.

#### 5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

#### 6. Для воспитания гибкости используются...

- а) движения рывкового характера;



- б) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.

**7. Координированность повышают с помощью методов...**

- а) контрастных заданий;
- б) воспитания физических качеств;
- в) внушения;
- г) обучения.

**8. Выносливость человека не зависит от...**

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы воли;
- в) силы мышц;
- г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

**9. Осанкой называется...**

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**10. Под закаливанием понимают...**

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**11. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...**

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**12. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

**13. Регулярное занятие физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

**14. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:**

- а) II Олимпиады в Париже (1900);
- б) IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- в) V Олимпиады в Стокгольме (1912);
- г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

**15. Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:**

- а) в 1920г.;
- б) 1922г.;
- в) 1924 г.;
- г) 1925г.

**16. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:**

- а) в 1992г на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
- б) в 1992г на Играх XVI Олимпиады в Альбервилле, Франция;
- в) в 1965г на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере, Норвегия;
- г) в 1996г на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

**17. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

- а) вверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- б) вверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- в) вверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- г) вверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

**18. Где проводились Игры XXII Олимпиады:**

- а) Мельбурн;
- б) Мехико;
- в) Москва;
- г) Монреаль.

**19. Термин «олимпиада» означает:**

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**20. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

**21. Кто основал современные Олимпийские игры :**

- а) Хуан Антонио Саморанч;
- б) Жак Рогг;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Мишель Бреаль.



22. **Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**  
а) разбег;  
б) полет и приземление;  
в) отталкивание.
23. **Длина марафонского бега составляет:**  
а) 42 км 196 м;  
б) 42 км 195 м;  
в) 42 км 192 м.
24. **Исходным положением для метания является?**  
а) разбег;  
б) скрестный шаг;  
в) выпад.
25. **Вид спорта, известный как «королева спорта»:**  
а) лёгкая атлетика;  
б) стрельба из лука;  
в) художественная гимнастика
26. **Для себя, лыжи выбираю так:  
деревянные лыжи,**  
а) положу их на пол, встану на них и просуну листок бумаги, а палки ниже плеча;  
б) поставлю лыжи вертикально, они должны быть выше руки на 20 см;  
в) лыжи стоят вертикально и должны доставать до середины ладони, палки на 4-5см выше плеча.
27. **Экстренное торможение на лыжах:**  
а) «плугом»;  
б) на параллельных лыжах;  
в) лечь на бок или сесть (падением).
28. **Самый распространённый лыжный ход:**  
а) попеременный четырехшажный ход;  
б) одновременный бесшажный ход;  
в) попеременный двухшажный ход.
29. **Самый быстрый лыжный ход:**  
а) одновременный бесшажный ход;  
б) одновременный одношажный ход;  
в) одновременный двухшажный ход.
30. **Что называется дистанцией:**

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

**31. Что такое интервал:**

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

**32. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

**33. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:**

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

**34. Размер баскетбольной площадки:**

- А) 13 x 26м;
- Б) 15 x 28;
- В) 14 x 29;
- Г) 15 x 30.

**35. Высота кольца от уровня пола составляет:**

- А) 2 м 00 см;
- Б) 2 м 30 см;
- В) 3 м 05 см;
- Г) 3 м 30 см.

**36. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:**

- А) 7;
- Б) 3;
- В) 6;
- Г) 5.

**37. Игровое время в баскетболе состоит из:**

- А) 4 периода по 10 мин;
- Б) 4 периода по 12 мин;
- В) 4 периода по 8 мин;
- Г) 4 периода по 5 мин.

**38. Размер площадки по волейболу:**

- А) 18 x 7 м;
- Б) 18 x 8 м;
- В) 18 x 9 м;
- Г) 18 x 4 м.

**39. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

- А) 5 человек;

- Б) 6 человек;
  - В) 7 человек;
  - Г) 8 человек.
40. **Кто такой игрок «либеро» :**
- А) нападения;
  - Б) защиты;
  - В) запасной;
  - Г) подающий.
41. **Укажите размер площадки для игры в «Лопту»:**
- А) 10х20м;
  - Б) 20х40м;
  - В) 30х60м;
  - Г) 20х50м.
42. **Девиз Олимпийских игр:**
- А) «Спорт, спорт, спорт !»;
  - Б) «О спорт ! Ты-мир»;
  - В) «Быстрее ! Выше ! Сильнее!»;
  - Г) «Быстрее ! Выше ! Дальше !».
43. **Олимпийская хартия представляет собой:**
- А) положение об Олимпийских играх;
  - Б) программу Олимпийских игр;
  - В) свод законов об Олимпийском движении;
  - Г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
44. **Одним из основных средств физического воспитания является:**
- А) физическая нагрузка;
  - Б) физические упражнения;
  - В) физическая тренировка;
  - Г) урок физической культуры.
45. **Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**
- А) на формирование правильной осанки;
  - Б) на гармоническое развитие человека;
  - В) на всестороннее развитие физических качеств;
  - Г) на достижение высоких спортивных результатов.
46. **К показателям физической подготовленности относятся:**
- А) сила, быстрота, выносливость;
  - Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - В) артериальное давление, пульс;
  - Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
47. **К показателям физического развития относятся:**
- А) сила и гибкость;
  - Б) быстрота и выносливость;
  - В) рост и вес;
  - Г) ловкость и прыгучесть.

48. **Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**
- А) 60-90 уд./мин.;
  - Б) 90-150 уд./мин.;
  - В) 150-170 уд./мин.;
  - Г) 170-200 уд./мин.
49. **Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**
- А) общеразвивающими;
  - Б) собственно-силовыми;
  - В) скоростно-силовыми;
  - Г) групповыми.
50. **С низкого старта бегают:**
- А) на короткие дистанции;
  - Б) на средние дистанции;
  - В) на длинные дистанции;
  - Г) кроссы.
51. **Бег на длинные дистанции развивает:**
- А) гибкость;
  - Б) ловкость;
  - В) быстроту;
  - Г) выносливость.
52. **Туфли для бега называются:**
- А) кеды;
  - Б) пуанты;
  - В) чешки;
  - Г) шиповки.
53. **Бег по пересеченной местности называется:**
- А) стипль-чез;
  - Б) марш-бросок;
  - В) кросс;
  - Г) конкур.
54. **Один из способов прыжка в высоту называется:**
- А) перешагивание;
  - Б) перекатывание;
  - В) переступание;
  - Г) перемахивание.
55. **В баскетболе запрещены:**
- А) игра руками;
  - Б) игра ногами;
  - В) игра под кольцом;
  - Г) броски в кольцо.
56. **Пионербол-подводящая игра:**
- А) к баскетболу;
  - Б) к волейболу;

- В) к настольному теннису;  
Г) к футболу.
57. **Остановка для отдыха в походе называется:**  
А) стоянка;  
Б) ночлег;  
В) причал;  
Г) привал.
58. **Какая из дистанций является спринтерской?**  
А) 800 м;  
Б) 1500 м;  
В) 100 м.
59. **Строевые упражнения служат:**  
А) как средство общей физической подготовки;  
Б) как средство управления строем;  
В) как средство развития физических качеств.
60. **Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать:**  
А) время проведения занятий;  
Б) температуру воздуха и наличие ветра;  
В) состояние снега (наст, гололед и другое);  
Г) рельеф местности.
61. **Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки:**  
А) растирает обмороженное место сухой теплой рукой;  
Б) растирает кожу варежкой;  
В) растирает кожу снегом.
62. **Какая из дистанций не считается стаерской?**  
А) 1500 м;  
Б) 5000 м;  
В) 10000 м.
63. **Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:**  
А) сердечно-сосудистой системы;  
Б) дыхательной системы;  
В) вестибулярного аппарата.
64. **Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны:**  
А) сойти с лыжни одной лыжей;  
Б) сойти с лыжни обеими лыжами;  
В) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.
65. **В каком году появился баскетбол как игра:**  
А) 1819 году;  
Б) 1899 году;  
В) 1891 году.
66. **Кто придумал баскетбол как игру:**

- А) Д.Формен;
- Б) Д.Фрейзер;
- В) Д.Нейсмит.

67. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:**
- А) всестороннего развития физической подготовленности;
  - Б) развития выносливости, скорости;
  - В) формирования правильной осанки.
68. **Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:**
- А) разрешается дополнительный бросок;
  - Б) попытка и результат засчитываются;
  - В) попытка засчитывается, а результат нет.
69. **Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:**
- А) шесть;
  - Б) десять;
  - В) двенадцать.
70. **Какой подачи не существует в волейболе:**
- А) одной рукой снизу;
  - Б) двумя руками снизу;
  - В) верхней прямой;
  - Г) верхней боковой.
71. **Что называется разминкой:**
- А) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
  - Б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
  - В) подготовка организма к предстоящей работе.
72. **Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:**
- А) фехтование;
  - Б) баскетбол;
  - В) фигурное катание;
  - Г) художественная гимнастика.
73. **Как проверить правильность своей осанки:**
- А) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
  - Б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
  - В) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.
74. **Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:**
- А) ежедневно;
  - Б) через день;
  - В) через два дня;
  - Г) когда захочется.
75. **Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие**



**телосложения человека:**

- А) укрепляют здоровье;
- Б) повышают работоспособность;
- В) формируют мускулатуру.

**76. Главной причиной нарушения осанки является:**

- А) привычка к определенным позам;
- Б) слабость мышц;
- В) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**77. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:**

- А) 6 баллов;
- Б) 8 баллов;
- В) 10 баллов.

**78. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?**

- А) до 15 очков;
- Б) до 20 очков;
- В) до 25 очков.

**79. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:**

- А) касанием рукой лыжника;
- Б) касанием палкой лыж соперника;
- В) наезжанием на пятки лыж;
- Г) голосом.

**80. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:**

- А) во второй половине дня;
- Б) сразу после еды;
- В) через 1-2 часа после еды.

**ОТВЕТЫ**

№ п/п	Варианты ответов	№ п/п	Варианты ответов
1	Г	41	В
2	Б	42	В
3	Г	43	В
4	Б	44	В
5	Б	45	В
6	Б	46	А
7	Г	47	В
8	А	48	А
9	Б	49	В
10	А	50	А
11	В	51	Г
12	А	52	Г
13	Б	53	В
14	А	54	А

15	Г	55	Б
16	Г	56	Б
17	В	57	Г
18	В	58	В
19	А	59	Б
20	Г	60	Б
21	В	61	В
22	А	62	А
23	Б	63	В
24	В	64	Б
25	А	65	В
26	В	66	В
27	В	67	А
28	В	68	В
29	Б	69	В
30	А	70	Б
31	Б	71	В
32	Б	72	Г
33	Б	73	В
34	Б	74	А
35	В	75	В
36	Г	76	Б
37	А	77	В
38	В	78	А
39	Б	79	Г
40	Б	80	Б

**Итоговая аттестационная работа по физической культуре  
(бланк для учащихся)**

<b>Номер задания</b>	<b>Вариант ответа</b>	<b>Номер задания</b>	<b>Вариант ответа</b>
1		41	
2		42	
3		43	
4		44	
5		45	
6		46	
7		47	
8		48	
9		49	
10		50	
11		51	
12		52	
13		53	
14		54	
15		55	

16		56	
17		57	
18		58	
19		59	
20		60	
21		61	
22		62	
23		63	
24		64	
25		65	
26		66	
27		67	
28		68	
29		69	
30		70	
31		71	
32		72	
33		73	
34		74	
35		75	
36		76	
37		77	
38		78	
39		79	
40		80	

**Тестовые задания** включают в себя 80 вопросов с вариантами ответов, где нужно выбрать один верный.

**Задания №№ 9; 10; 39; 40; 44; 45; 48; 63; 65; 66; 67; 69; 71; 73; 78** оцениваются в **2 балла**, все остальные - в **1 балл**.

**Оценка выполнения тестовых заданий:**

- от 0 до 48 баллов - оценка «2» (неудовлетворительно);
- от 49 до 70 баллов - оценка «3» (удовлетворительно);
- от 71 до 88 баллов - оценка «4» (хорошо);
- от 89 до 95 баллов - оценка «5» (отлично).

**Время на подготовку и выполнение:** подготовка 3 мин.; выполнение 60 мин.; оформление и сдача 5 мин.; всего 68 мин.

### **6.3. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации**

**Основные источники:**

1. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие Бишаева А.А. — Москва, 2013. - 259 с.
2. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования Бишаева А.А. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234
3. Физическая культура [Текст]: учебник Решетников Н.В., Кислицин Н.В., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. - 17 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2017г. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.
4. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский Н.А. – 3 изд. – Москва: Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1

5. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования Бишаева А.А.– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234

6. Физическая культура. Учебник для –СПО Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.- 3-е изд. Издательство КноРус-ISBN, 2018 г,-256с.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Физическая культура (СПО). Виленский М.Я., Горшков А.Г. / - Москва : КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4.

2. Физическая культура студентов специального учебного отделения Гелецкая Л. Н. / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

<http://www.book.ru/book/916506>

3. Физическая культура (СПО) . Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

5. Сайт Департамента физической культуры и спорта Республики Крым <http://www.rk.sport.ru>

### **3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Гришина, Ю. И. - Ростов на Дону «Феликс» 2012- 268 с.

2. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / Тимонин, А. И; под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.

3. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. Миронова, Т. И. — Кострома, 2014. – 197 с.