

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

УТВЕРЖДЕНО
директором Республиканского
медицинского колледжа
Приказ № 18/100-12
от « 31 » 08 2023 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

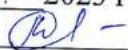
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика
(базовый уровень)

Ижевск
2023

Рекомендовано к утверждению

на заседании МС

Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

Зам. директора по УР 
Мясникова С.Л.

Рассмотрено

на заседании ЦМК преподавателей

общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

Председатель  Семенова О.С.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебному предмету ОУП.12 «Физическая культура» разработан на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) среднего общего образования (далее – СОО) и среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности СПО 31.02.03 Лабораторная диагностика, положения о формировании контрольно-оценочных средств АПОУ УР «РМК МЗ УР», с учетом рабочей программы учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура».

Организация-разработчик: АПОУ УР «РМК МЗ УР»

Разработчик: Иванов Иван Иванович, преподаватель высшей квалификационной категории АПОУ УР «РМК МЗ УР»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ОЦЕНИВАНИЮ	8
4	ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
5	СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	10
	ПРИЛОЖЕНИЯ	34

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольно-оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура».

КОС по учебному предмету ОУП.12 «Физическая культура» представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для оценивания результатов освоения обучающимися учебного предмета.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• личностных:

В части гражданского воспитания должны отражать:

ЛР 1. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР 2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР 4. Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

В части патриотического воспитания должны отражать:

ЛР 9. Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

ЛР 10. Идеинная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

ЛР 12. Сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР 13. Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

В части эстетического воспитания должны отражать:

ЛР 16. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

В части физического воспитания должны отражать:

ЛР 20. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР 21. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 22. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

В части трудового воспитания должны отражать:

ЛР 26. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

В части экологического воспитания должны отражать:

ЛР 29. Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛР 30. Умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

В части ценности научного познания должны отражать:

ЛР 32. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР 33. Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛР 34. Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

• **метапредметных:**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

3) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

4) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

• предметных:

Базового уровня

ПРБ 1. Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

- ПРб 2. Ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- ПРб 3. Положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;
- ПРб 4. Характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- ПРб 5. Положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- ПРб 6. Выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи;
- ПРб 7. Проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- ПРб 8. Контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- ПРб 9. Планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ПРб 10. Планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- ПРб 11. Организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- ПРб 12. Проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;
- ПРб 13. Выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- ПРб 14. Выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- ПРб 15. Выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- ПРб 16. Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);
- ПРб 17. Выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет	Формы контроля и оценки			
	Входной контроль	Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
ОУП.12 «Физическая культура»	Экспресс-тест развития основных физических качеств	УО; Т; КУ; СР.	КН	ДЗ

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ОЦЕНИВАНИЮ

В результате аттестации по учебному предмету осуществляется комплексная проверка следующих результатов (личностных, метапредметных, предметных)

Таблица 1

Результаты обучения	Форма контроля и оценивания
Личностные	Личностные результаты освоения являются предметом эффективности воспитательно-образовательной деятельности АПОУ УР «РМК МЗ УР».
Метапредметные	- оценка составления комплексов упражнений для разминки; - наблюдение в процессе спортивных игр; - выполнение заданий поискового характера; - тестирование.
Предметные	- устный опрос; - тестирование; - оценка правильности выполнения упражнений; - контрольные нормативы; - оценка развития основных физических и тактических качеств.

4. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Контроль и оценка освоения учебного предмета по темам

Таблица 2

Элементы учебного предмета	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Формы контроля	Проверяемые результаты	Формы контроля	Проверяемые результаты	Формы контроля	Проверяемые результаты
ОУП.12 «Физическая культура»					I семестр - ДЗ II семестр - ДЗ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 32, ЛР 33, ЛР 34;
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	УО Т	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32, ЛР 33, ЛР 34; МР: УУПД, УУКД, УУРД; ПР61-ПР66.				МР: УУПД, УУКД, УУРД;

Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ВК УО КУ СР	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 32; МР: УУПД, УУКД, УУРД; ПР61-ПР615, ПР617.	КН	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 32; МР: УУПД, УУКД, УУРД; ПР61-ПР615, ПР617.	ПР61-ПР617.
Тема 3. Спортивные игры: волейбол.	УО КУ Т СР	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 33; МР: УУПД, УУКД, УУРД; ПР61-ПР617.	КН	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 33; МР: УУПД, УУКД, УУРД; ПР61-ПР617.	
Тема 4 Лыжная подготовка.	УО КУ Т СР	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 29, ЛР 30; МР: УУПД, УУКД, УУРД; ПР61-ПР615, ПР617.	КН	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 29, ЛР 30; МР: УУПД, УУКД, УУРД; ПР61-ПР615, ПР617.	
Тема 5. Спортивные игры: баскетбол	УО КУ Т СР	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 33; МР: УУПД, УУКД, УУРД; ПР61-ПР617.	КН	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 33; МР: УУПД, УУКД, УУРД; ПР61-ПР617.	

Кодификатор оценочных средств

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Код оценочного средства
Устный опрос	УО
Контрольные упражнения	КУ
Входной контроль	ВК
Контрольные нормативы	КН
Тестирование	Т
Дифференцированный зачет	ДЗ
Задания для самостоятельной работы	СР

5. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

І. ПАСПОРТ

Назначение:

КОС предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура».

Освоение содержания учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• личностных:

В части гражданского воспитания должны отражать:

ЛР 1. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР 2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР 4. Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

В части патриотического воспитания должны отражать:

ЛР 9. Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

ЛР 10. Идеинная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

ЛР 12. Сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР 13. Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

В части эстетического воспитания должны отражать:

ЛР 16. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

В части физического воспитания должны отражать:

ЛР 20. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР 21. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 22. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

В части трудового воспитания должны отражать:

ЛР 26. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

В части экологического воспитания должны отражать:

ЛР 29. Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛР 30. Умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

В части ценности научного познания должны отражать:

ЛР 32. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР 33. Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛР 34. Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

• метапредметных:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями (УУПД):

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями (УУКД):

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями (УУРД):

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

3) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

4) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

• предметных:

Базового уровня

ПРБ 1. Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

- ПРб 2. Ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- ПРб 3. Положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;
- ПРб 4. Характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- ПРб 5. Положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- ПРб 6. Выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи;
- ПРб 7. Проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- ПРб 8. Контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- ПРб 9. Планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ПРб 10. Планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- ПРб 11. Организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- ПРб 12. Проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;
- ПРб 13. Выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- ПРб 14. Выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- ПРб 15. Выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- ПРб 16. Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);
- ПРб 17. Выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

II. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

Девушки

Контрольные тесты		5 (золото)	4 (серебро)	3 (бронза)	2	1
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100 м (сек)	16,5	17,0	17,5	18,1	18,9
2	Тест на общую выносливость. Бег 2000 м (мин, сек)	10,3	11,15	11,35	11,5	12,15
3	Тест на силовую подготовленность. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10	8	6
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	16	11	8	6	4
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	165	160

Юноши

Контрольные тесты		5 (золото)	4 (серебро)	3 (бронза)	2	1
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100 м (сек)	13,5	14,8	15,1	15,4	15,8
2	Тест на общую выносливость. Бег 3000 м (мин, сек)	12,3	13,3	14,0	14,3	15,0
3	Тест на силовую подготовленность. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	13	7	6	4	2
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	200	190

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы

Девушки

Контрольные тесты		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	160	150	140	130	120
2	Поднимание прямых ног из И.П. лежа на спине (кол-во раз)	12	10	8	6	4
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во)	15	12	10	8	5

	раз)					
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен от пола (кол-во раз)	10	8	6	4	2
5	Наклон туловища вперед из И.П. сидя стопы на ширине плеч (гибкость), см	8	6	4	2	Касание стоп
6	Переменный бег с ходьбой (в метрах)	2000	1500	1000	800	500

Юноши

Контрольные тесты		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
2	Поднимание прямых ног из И.П. лежа на спине (кол-во раз)	18	16	14	10	7
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги прямые от пола (кол-во раз)	23	20	15	10	5
5	Наклон туловища вперед из И.П. сидя стопы на ширине плеч (гибкость), см	9	7	5	3	Касание стоп
6	Переменный бег с ходьбой (в метрах)	3000	2500	2000	1500	1000

III. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Вопросы для устного опроса по теме:

1. Назовите основные средства физического воспитания. Дайте их характеристику.
2. Дайте определение следующим понятиям: физическая культура, спорт, физическое воспитание.
3. Перечислите основные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи системы физического воспитания.
4. В чем состоят цель и задачи физического воспитания обучающихся.
5. Что такое утомление, переутомление, усталость.
6. Противоречия учебной деятельности обучающихся.
7. Что составляет основу работоспособности обучающихся.
8. Факторы, влияющие на суточную работоспособность обучающихся.
9. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
10. Периодичность ритмических процессов в организме.
11. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
12. Основные причины изменения состояния обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
13. Профилактика умственного перенапряжения.
14. Что влияет на повышение работоспособности обучающихся в учебном процессе.
15. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью обучающихся.
16. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Задания в тестовой форме.

Выберите один верный ответ.

1. СОВОКУПНОСТЬ ВСЕХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБЩЕСТВА, ОКАЗЫВАЮЩИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА, А ТАКЖЕ САМ ПРОЦЕСС ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ В ЭТОЙ ОБЛАСТИ НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) двигательная активность
- б) физическая и функциональная подготовленность
- +в) физическая культура и спорт
- г) самовоспитание

2. ПРИОБРЕТЕНИЕ ЗНАНИЙ ПУТЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, БЕЗ ПОМОЩИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) двигательные умения
- б) физическое воспитание
- в) профилактика
- +г) самообразование

3. ПРОЦЕСС КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ СПОРТСМЕНУ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) саморегуляция
- б) физическое развитие
- в) адаптация
- +г) психофизическая подготовка

4. СВОЙСТВО ЖИВЫХ СИСТЕМ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ОПТИМАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ ЭЛЕМЕНТАМИ ОРГАНИЗМА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМИ ЕГО ЦЕЛОСТНОСТЬ:

- а) адаптация
- +б) саморегуляция
- в) биоритмы
- г) самосовершенствование

5. СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА К ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ И ВРЕМЕНИ, ОСНОВАННОЕ НА ВРОЖДЕННЫХ РЕФЛЕКСАХ, НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) уровень
- б) тренированность
- в) гипокинезия
- +г) биоритмы

6. ПОНИЖЕННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) дееспособность
- б) саморегуляция
- +в) гиподинамия
- г) здоровье

7. СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ВЫПОЛНЯТЬ КАКУЮ-ЛИБО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, НАЗЫВАЕТСЯ

- а) самооценка
- б) установка

- +в) дееспособность
- г) все перечисленное верно

8. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К ПРЕДСТОЯЩЕЙ РАБОТЕ - ЭТО:

- а) установка
- б) самонаблюдение
- +в) тренированность
- г) гибкость

9. НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ, НЕОБХОДИМЫХ В ДАННОМ ВИДЕ СПОРТА, НАПРАВЛЕНА:

- а) ловкость
- б) двигательные навыки
- +в) специальная физическая подготовка
- г) самооценка

10. СОСТОЯНИЕ НАИЛУЧШЕЙ ГОТОВНОСТИ К НАИЛУЧШИМ СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ, НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) тренированность
- б) физические способности
- в) установка
- +г) спортивная форма

11. ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА К ПРЕДСТОЯЩЕЙ РАБОТЕ НАЗЫВАЕТСЯ:

- +а) разминка
- б) профилактика
- в) гибкость
- г) саморегуляция

12. СОСТЯЗАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ДЕМОНСТРАЦИЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ - ЭТО:

- а) конкурс красоты
- б) гимнастика
- +в) спорт высших достижений
- г) парусная регата

13. ВОССТАНОВЛЕНИЕ УТРАЧЕННЫХ СИЛ, ФУНКЦИЙ, СПОСОБНОСТЕЙ ПОСЛЕ ТРАВМ НАЗЫВАЕТСЯ:

- +а) реабилитация
- б) вработывание
- в) разминка
- г) профилактика

14. ОРГАНИЗОВАННЫЙ ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И ФИЗИЧЕСКИМ ОБРАЗОВАНИЕМ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ГИГИЕНИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАЗЫВАЕТСЯ:

- +а) физическое воспитание
- б) саморегуляция
- в) тренированность
- г) самонаблюдение

15. ИЗМЕНЕНИЕМ ФОРМ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) адаптация
- +б) физическое воспитание
- в) организм человека
- г) двигательная активность

16. СНИЖЕННАЯ СОКРАТИМОСТЬ МЫШЦ НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) тренированность
- б) гибкость
- +в) гипокинезия
- г) расслабление

17. РАЗНООБРАЗНЫЕ ФОРМЫ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, НАЗЫВАЮТСЯ:

- а) тонусом
- +б) физическими упражнениями
- в) акробатикой
- г) гипокинезией

18. ДВИЖЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ АВТОМАТИЧЕСКИ, Т.Е. НЕ ТРЕБУЮТ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ:

- +а) рефлекс
- б) автоматизм ходьбы
- в) физическое развитие
- г) двигательный навык

19. СОВОКУПНОСТЬ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ НОРМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА - ЭТО:

- +а) профилактика
- б) аутотренинг
- в) самовоспитание
- г) гибкость

20. СПОСОБНОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА ВЫПОЛНЯТЬ ДВИЖЕНИЯ В МИНИМАЛЬНО КОРОТКИЙ ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ НАЗЫВАЮТ:

- а) тренированность
- +б) быстрота
- в) гибкость
- г) спортивная форма

Критерии оценивания:

- «5» — 20-18 правильных ответов;
- «4» — 18-16 правильных ответов;
- «3» — 16-14 правильных ответов.

Тема 2. Легкая атлетика.

Вопросы для устного опроса по теме:

1. Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и технике бега?
2. Расскажите о механизме отталкивания в беге.
3. Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

4. Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.
5. Расскажите об особенностях техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.
6. Каковы особенности старта и стартового разгона?
7. Какие сходства и отличия существуют в технике барьерного бега и преодоления препятствий у мужчин и у женщин?
8. Какие существуют фазы в различных видах легкоатлетических прыжков?
9. Назовите механизм отталкивания в прыжках.
10. Перечислите основные факторы, влияющие на результативность в прыжках.
11. Каковы разновидности техники в прыжках в длину?
12. Каковы особенности техники тройного прыжка с разбега? Назовите их.
13. Назовите сходства и отличия основных параметров динамической и кинематической структур легкоатлетических прыжков.
14. Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

Тема 3. Волейбол.

Задания в тестовой форме.

Выберите один верный ответ.

1. ОСНОВНЫМ СПОСОБОМ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ ЯВЛЯЕТСЯ:

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- 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. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ЯВЛЯЕТСЯ:

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- +б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

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. РАЗМЕР ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ И НАЗВАНИЯ ЛИНИЙ.

- +а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

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. НА СКОЛЬКО ЗОН УСЛОВНО РАЗДЕЛЕНА ПЛОЩАДКА ПРИ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ?

- +а) 6
- б) 8
- в) 5
- г) 9

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, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8

15. КАКОВА ВЫСОТА СЕТКИ ДЛЯ МУЖЧИН?

- +а) 2 м 43 см
- б) 2 м 64 см
- в) 2 м 46 см

16. ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА МЯЧ ПРИ ПЕРЕДАЧЕ СНИЗУ ПАРТНЕРУ НАДО:

- а) ударить по мячу прямыми руками
- б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу поле-

та мяча

+в) подойти под мяч и сыграть за счет ног

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.

21. ЕСЛИ ПОСЛЕ РАЗРЕШЕНИЯ СУДЬИ НА ПОДАЧУ, ПОДАЮЩИЙ ИГРОК ПОДБРОСИЛ МЯЧ И НЕ ПРОИЗВЕЛ ПО НЕМУ УДАР, ТО:

+а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. ЕСЛИ ПРИ ПОДАЧЕ МЯЧ КОСНУЛСЯ СЕТКИ И ПЕРЕЛЕТЕЛ НА СТОРОНУ СОПЕРНИКА, ТО:

а) подача повторяется;

+б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

23. ЕСЛИ ПРИ ПОДАЧЕ МЯЧА ПОДАЮЩИЙ ИГРОК НАСТУПАЕТ НА РАЗМЕТКУ ЗАДНЕЙ ЛИНИИ ПЛОЩАДКИ ИЛИ ПЕРЕХОДИТ ЕЕ, ТО:

а) подача повторяется;

+б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

24. СКОЛЬКО ИГРОКОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ МОГУТ ОДНОВРЕМЕННО НАХОДИТЬСЯ НА ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКЕ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ?

а) Шесть.

б) Десять.

+в) Двенадцать.

25. ЛИБЕРО – ЭТО:

а) судья

б) секретарь

+в) игрок

г) тренер

26. СПЕЦИАЛЬНАЯ РАЗМИНКА ВОЛЕЙБОЛИСТА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- а) беговые упражнения;
- +б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

27. ПРИ КАКОМ СЧЕТЕ МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ ИГРА В ПЕРВОЙ ПАРТИИ?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- +в) 27:29.

28. СТОЙКА ВОЛЕЙБОЛИСТА ПОМОГАЕТ ИГРОКУ:

- +а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

29. КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ЯВЛЯЮТСЯ НАРУШЕНИЕМ ПРАВИЛ ПРИ ПОДАЧЕ МЯЧА?

- а) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- +б) заступил ногой пространство площадки
- в) выполнил прыжок перед подачей
- г) подачу подавал за 2 метра от площадки

30. ВЫСОТА ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ СЕТКИ ДЛЯ ЖЕНСКИХ КОМАНД:

- а) 2м 44см
- б) 2м 43см
- в) 2м 25см
- +г) 2м 24см

Критерии оценивания:

- «5» — 30-28 правильных ответов;
- «4» — 27-25 правильных ответов;
- «3» — 24-22 правильных ответов.

Тема 4. Лыжная подготовка.

Задания в тестовой форме.

Выберите все верные ответы.

1. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – ЭТО

- а) международные соревнования
- б) участие в зимних соревнованиях
- в) достижение максимально возможных результатов в лыжном спорте
- +г) обязательный раздел физического воспитания в средних специальных учебных заведениях

2. ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ – ЭТО

- +а) достижение возможно более высоких результатов в избранном виде лыжного спорта
- б) снижение массы тела
- в) увеличение мышечной массы лыжников
- г) достижение наибольшего оздоровительного эффекта занятий

3. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ – ЭТО

- а) последовательность изучения лыжных ходов
- +б) целесообразная система движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности действий
- в) методические приемы обучения лыжным ходам

4. СРЕДИ ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ ВЫДЕЛЯЮТ

- +а) переходы с хода на ход
- +б) торможения
- в) скачки
- +г) лыжные ходы

5. СУЩЕСТВУЮТ СЛЕДУЮЩИЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

- +а) лыжные ходы
- +б) спуски со склонов
- +в) повороты
- г) подскоки
- +д) подъемы
- +е) торможения
- ж) катания

6. ОСНОВНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ ЯВЛЯЮТСЯ

- +а) посадка
- б) средняя скорость
- +в) толчок ногой
- +г) скольжение

7. ОСНОВНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ ЯВЛЯЮТСЯ

- а) темп движения
- +б) общая согласованность движений
- в) ритм скольжения
- +г) толчок руками

8. К ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЕТ ЛЫЖНИК ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ, ОТНОСЯТСЯ

- а) отталкивание ботинками
- +б) отталкивание лыжами
- +в) отталкивание палками
- +г) скольжение

9. ОТТАЛКИВАНИЕ ЛЫЖАМИ

- а) препятствует увеличению скорости передвижения на лыжах
- +б) придает лыжнику поступательное движение
- +в) обеспечивает перенос веса тела с одной лыжи на другую (переступание)

10. ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ ПОДРАЗДЕЛЯЮТ НА

- +а) классические
- +б) коньковые
- в) фигурные
- г) гоночные

11. СРЕДИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ ВЫДЕЛЯЮТ

- а) самокатный
- +б) бесшажный
- +в) попеременный двушажный
- г) разноименный четырехшажный

12. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КЛАССИЧЕСКОГО ХОДА ЛЫЖА В МОМЕНТ ТОЛЧКА НОГОЙ

- а) продолжает скольжение под углом к направлению движения
- б) продолжает скольжение по направлению движения
- в) продолжает скольжение в противоположную сторону к направлению движения
- +г) останавливается и прерывает движение на лыжне

13. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНЬКОВОГО ХОДА ЛЫЖА В МОМЕНТ ТОЛЧКА НОГОЙ

- +а) продолжает скольжение под углом к направлению движения
- б) продолжает скольжение в противоположную сторону к направлению движения
- в) останавливается и прерывает движение на лыжне

14. СОВРЕМЕННЫЕ СПОСОБЫ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ ВКЛЮЧАЮТ

- +а) попеременные
- +б) одновременные
- +в) комбинированные
- г) комбинационные

15. ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА БЕСШАЖНЫЕ, ОДНОШАЖНЫЕ, ДВУХШАЖНЫЕ, ЧЕТЫРЕХШАЖНЫЕ ПО КОЛИЧЕСТВУ

- +а) шагов в цикле
- б) толчков палками
- в) поворотов
- г) выносов рук для толчка в цикле

16. ПО КОЛИЧЕСТВУ ШАГОВ В ЦИКЛЕ ХОДА ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ КЛАССИФИЦИРУЮТ НА

- +а) бесшажные
- +б) одношажные
- +в) двухшажные
- г) трехшажные

17. В ОСНОВЕ ПОПЕРЕМЕННЫХ ХОДОВ ЛЕЖИТ

- +а) поочередное отталкивание руками и разноименно по отношению к толчковой ноге рукой
- б) одновременное отталкивание руками при помощи палок
- в) одновременный вынос рук для толчка
- г) прыгающий шаг

18. В ПОПЕРЕМЕННОМ ДВУХШАЖНОМ ХОДЕ НА КАЖДЫЙ СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ ПРИХОДИТСЯ

- а) четыре толчка палкой
- б) три толчка палкой
- в) два толчка палкой
- +г) один толчок палкой

19. ОДНОВРЕМЕННЫЕ ХОДЫ ПРИМЕНЯЮТСЯ

- а) на крутых подъемах
- б) на крутых спусках
- +в) при хорошем скольжении
- +г) на отлогих спусках

20. К ОДНОВРЕМЕННЫМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ ОТНОСЯТСЯ

- а) двухскоростной
- +б) двухшажный
- в) одноименный
- +г) одношажный

21. СРЕДИ ОДНОВРЕМЕННЫХ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ ВЫДЕЛЯЮТ

- +а) бесшажный
- б) бестолковый
- в) бесскользящий
- г) бесполезный

22. К СПОСОБАМ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ ОТНОСИТСЯ ПОДЪЕМ

- +а) «саночками»
- +б) «елочкой»
- в) «сосенкой»
- г) «лягушкой»

23. ПРЕОДОЛЕВАТЬ ПОДЪЕМЫ НА ЛЫЖАХ МОЖНО

- а) вальсирующим шагом
- +б) скользящим шагом
- +в) ступающим шагом
- г) танцующим шагом

24. К СПОСОБАМ ТОРМОЖЕНИЙ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯХ НА ЛЫЖАХ ОТНОСЯТСЯ

- +а) падение
- +б) поворот
- в) разножка
- г) кувырок

25. ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯХ НА ЛЫЖАХ ТОРМОЗИТЬ МОЖНО

- а) переворотом
- +б) соскальзыванием
- +в) упором
- +г) плугом

26. СРЕДИ СПОСОБОВ ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖАХ В ДВИЖЕНИИ ВЫДЕЛЯЮТ

- +а) «ножницами»
- б) «спицами»
- +в) «плугом»
- г) «караваном»

27. СПОСОБЫ ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖАХ В ДВИЖЕНИИ ВКЛЮЧАЮТ

- а) на перпендикулярных лыжах
- +б) из упора
- +в) на параллельных лыжах
- +г) переступанием с переносом центра тяжести тела на соответственно внутренний и наружный кант лыжи

28. ПОВОРОТ НА ЛЫЖАХ НА МЕСТЕ МОЖНО ОСУЩЕСТВЛЯТЬ

- +а) переступанием вокруг пяток лыж
- +б) махом через лыжу назад
- в) прыжком через носки лыж
- +г) прыжком без опоры на палках

29. ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СКОРОСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ СПУСКОВ ИСПОЛЬЗУЮТ ТОРМОЖЕНИЕ

- +а) лыжами
- +б) падением
- +в) палками
- г) подскоком

30. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ СТУПАЮЩИМ ШАГОМ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЛЬЖНИКОМ ДЛЯ

- а) достижения максимальной скорости на дистанции
- б) в качестве подготовительного упражнения
- в) при переходе с одного хода на другой
- +г) увеличения скорости на подъемах

Критерии оценивания:

- «5» — 30-28 правильных ответов;
- «4» — 27-25 правильных ответов;
- «3» — 24-22 правильных ответов.

Тема 5. Спортивные игры: баскетбол.

Задания в тестовой форме.

Выберите один верный ответ.

1. ВПЕРВЫЕ СБОРНАЯ МУЖСКАЯ КОМАНДА СССР ЗАНЯЛА 1-Е МЕСТО НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В:

- +а) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх;
- б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;
- в) 1972 г. на XX Олимпийских играх.

2. СКОЛЬКО ИГРОКОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ МОГУТ ОДНОВРЕМЕННО НАХОДИТЬСЯ НА БАСКЕТБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКЕ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ?

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

3. В ИГРЕ БАСКЕТБОЛИСТ ЧАСТО ПЕРЕМЕЩАЕТСЯ БОКОМ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ. ЭТИ ШАГИ ВЫПОЛНЯЮТСЯ:

- а) подпрыгиванием;
- +б) как бы скольжением;
- в) переступанием.

4. ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ПРИЕМОВ БАСКЕТБОЛИСТ ПРИНИМАЕТ СТОЙКУ БАСКЕТБОЛИСТА. КАКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОШИБКОЙ В ДАННОЙ СТОЙКЕ?

- а) Ступни расставлены на ширину плеч.
- б) Одна нога выставлена вперед.
- +в) Ноги выпрямлены в коленях.
- г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.

5. НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПЕРЕДАЧУ ПАРТНЕРУ, ЕСЛИ ОН:

- а) находится позади вас;
- б) находится далеко от вас;
- +в) не смотрит на вас;
- г) «оторвался» от соперника.

6. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОШИБКОЙ ПРИ ЛОВЛЕ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА?

- а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
- +б) Ловля на прямые руки.
- в) Ловля мяча на уровне груди.
- г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.

7. ПРИ ВЕДЕНИИ МЯЧА НАИБОЛЕЕ ЧАСТОЙ ОШИБКОЙ ЯВЛЯЕТСЯ:

- +а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
- б) ведение мяча толчком руки;

в) мягкая встреча мяча с рукой.

8. ОСТАНОВКУ БАСКЕТБОЛИСТ ПРИМЕНЯЕТ ДЛЯ ВНЕЗАПНОГО ПРЕКРАЩЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ. КАКОЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЙ ПРАВИЛЬНО ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОСТАНОВКИ?

- +а) Остановка выполнена на согнутые ноги.
- б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.
- в) Остановка выполнена на прямые ноги.
- г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.

9. НЕЛЬЗЯ ВЫРЫВАТЬ МЯЧ У СОПЕРНИКА:

- а) захватом мяча двумя руками;
- б) захватом мяча одной рукой;
- +в) ударом кулака;
- г) направлением рывка снизу-вверх.

10. ПРИ БРОСКЕ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА С МЕСТА ОШИБКОЙ ЯВЛЯЕТСЯ:

- а) разгибание ног в коленных суставах;
- б) вынос рук с мячом по средней линии лица;
- +в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
- г) заключительное движение кистью.

11. БРОСОК МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА В ДВИЖЕНИИ СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ И САМЫМ ПРОСТЫМ В БАСКЕТБОЛЕ. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОШИБКОЙ В СОЧЕТАНИИ ПРИЕМОМ «ВЕДЕНИЕ – ДВА ШАГА – БРОСОК»?

- а) Выполнение широких шагов.
- +б) Ловля мяча в опорном положении.
- в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
- г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.

12. ВЫПОЛНЯЯ ВЕДЕНИЕ МЯЧА И СБЛИЖАЯСЬ С СОПЕРНИКОМ, ИГРОК ЗАЩИЩАЕТ МЯЧ:

- а) отталкивая соперника рукой;
- б) поворачиваясь к сопернику спиной;
- +в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.

13. ПРИ ВЫХОДЕ К КОЛЬЦУ СБОКУ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ БРОСОК:

- +а) с отскоком мяча от щита;
- б) «чистый» бросок мяча в кольцо.

14. КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБВОДКЕ СОПЕРНИКА НАИБОЛЕЕ ПРАВИЛЬНЫ?

- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
- +б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
- в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.

15. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ «ЧИСТОГО» БРОСКА В КОЛЬЦО (БЕЗ ОТСКОКА ОТ ЩИТА) БАСКЕТБОЛИСТ ФИКСИРУЕТ СВОЙ ВЗГЛЯД:

- +а) на ближнем крае кольца;
- б) на дальнем крае кольца;
- в) на малом квадрате на щите.

16. ДОПУСКАЕТСЯ ЛИ КОМАНДА ДО СОРЕВНОВАНИЙ, ЕСЛИ В ЕЕ СОСТАВЕ МЕНЕЕ 5 ЧЕЛОВЕК?

- а) Допускается.
- +б) Не допускается.

в) Допускается с согласия соперников.

17. КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ 3 ОЧКА ПРИ ПОПАДАНИИ МЯЧА В КОЛЬЦО, ЕСЛИ МЯЧ БРОШЕН:

- а) с линии штрафного броска;
- б) из-под щита;
- +в) из-за линии трехочковой зоны.

18. 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.

19. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ШТРАФНОГО БРОСКА КАЖДОЕ ПОПАДАНИЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ:

- +а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.

20. ИГРОК, ОСТАНОВИВШИЙСЯ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА, НЕ ИМЕЕТ ПРАВА:

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- +в) возобновить ведение мяча.

21. ПРИ ПОТЕРЕ МЯЧА ВСЕ ИГРОКИ ПЕРЕХОДЯТ К ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ. ЗАЩИТНИК ДОЛЖЕН ЗАНЯТЬ ПОЗИЦИЮ:

- +а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;
- б) сбоку от нападающего;
- в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.

22. ПЕРЕХВАТ МЯЧА – ЭТО АКТИВНЫЙ ПРИЕМ ЗАЩИТЫ. УСПЕХ В ПЕРЕХВАТЕ МЯЧА В ОСНОВНОМ ЗАВИСИТ ОТ:

- а) расстояния между игроками;
- +б) своевременности и быстроты перехвата мяча;
- в) скорости передачи мяча между партнерами.

23. НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПРИЕМ МЯЧА ЧАСТО ПРИВОДИТ К ПОВРЕЖДЕНИЮ ПАЛЬЦЕВ. КАКОВЫ ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ТРАВМИРОВАННОГО ИГРОКА?

- а) Продолжить занятие до конца.
- б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.
- +в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

24. ИГРАЯ В ЗОНЕ НАПАДЕНИЯ, НЕЛЬЗЯ ВЫПОЛНИТЬ ПЕРЕДАЧУ:

- а) в сторону кольца соперника;
- +б) в свою зону защиты;
- в) игроку в зоне штрафного броска.

25. ОСНОВНЫМИ ТЕХНИЧЕСКИМИ ПРИЕМАМИ В БАСКЕТБОЛЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЧЕТЫРЕ ПРИЕМА: ПЕРЕДАЧА, ЛОВЛЯ, ВЕДЕНИЕ МЯЧА ... КАКОЙ ЧЕТВЕРТЫЙ ПРИЕМ НЕ НАЗВАН?

- а) Прыжок.
- б) Пробежка.
- +в) Бросок мяча.
- г) Заслон.

д) Комбинация.

26. ИГРА НАЧИНАЕТСЯ ВБРАСЫВАНИЕМ СУДЬЕЙ МЯЧА В ЦЕНТРЕ КРУГА. РАЗЫГРЫВАЮЩИМ ИГРОКАМ НЕЛЬЗЯ ...

- а) отбивать мяч одной рукой;
- б) отбивать мяч двумя руками;
- +в) ловить мяч обеими руками.

27. ЗА ГРУБОЕ НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ, ЗА НЕСПОРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ИГРОК ПОЛУЧАЕТ ФОЛ. ЗА КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОЛУЧЕННЫХ ИМ ФОЛОВ ИГРОК ВЫБЫВАЕТ И ИГРЫ?

- а) Три.
- +б) Пять.
- в) Семь.

28. ЗА НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ БАСКЕТБОЛА, ТАКИЕ, КАК: «ВЕДЕНИЕ ДВУМЯ РУКАМИ», «ДВОЙНОЕ ВЕДЕНИЕ», «ПРЫЖОК С МЯЧОМ», «ПРОБЕЖКА», «3 СЕКУНДЫ», «5 СЕКУНД», «ЗОНА», СУДЬЯ НАЗНАЧАЕТ (ДАЕТ):

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- +в) вбрасывание из-за боковой линии.

Критерии оценивания:

- «5» — 28-26 правильных ответов;
- «4» — 25-23 правильных ответов;
- «3» — 22-20 правильных ответов.

Текущий контроль физической подготовка:

1. Бег на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)
2. Выполнение упражнений на развитие быстроты, координации движения, ловкости, выносливости.
3. Ведение мяча по кругу, по прямой броски мяча по кольцу с ведением мяча, штрафные броски.
4. Передача мяча в парах (нижняя, верхняя) нижняя прямая подача в парах, передача мяча над собой, верхняя прямая подача.
5. Передвижение на лыжах изученными ходами.

IV. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ

*Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности
(легкая атлетика)*

Показатель	Возраст 16 – 17 лет					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	12	10			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				16	10	9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (расстояние в сантиметрах)	240	230	215	195	180	170

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в минуту)	40	30	20	40	30	20
Бег 100 м. (сек)	13,5	14,8	15,1	16,5	17,0	17,5
Бег 2000 м. (мин.сек)				10,3	11,15	11,35
Бег 3000 м. (мин.сек)	12,3	13,3	14,0			

**Контрольные упражнения и нормативы физической подготовленности
(волейбол)**

Вид задания	«5»	«4»	«3»
Передачи сверху двумя руками над собой, не выходя из б/б круга, (раз)	20	15	12
Передачи снизу двумя руками над собой, не выходя из б/б круга, (раз)	20	15	12
Передачи мяча сверху двумя руками в парах, (раз)	30	20	15
Передачи мяча снизу двумя руками в парах, (раз)	30	20	15
Подача в зоны 1,6,5	6	4	2
Нападающие удары в зоны 1, 6, 5	5	3	2

**Контрольные упражнения и нормативы физической подготовленности
(лыжная подготовка)**

Показатель	Возраст 16 – 17 лет					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на лыжах 5 км. (время в минутах)	23,40	25,00	25,40			
Бег на лыжах 3 км. (время в минутах)				17,30	18,45	19,15

**Контрольные упражнения и нормативы физической подготовленности
(баскетбол)**

Вид задания	«5»	«4»	«3»
Броски по кольцу	5х5	4х5	3х5
Передача мяча двумя руками из-за спины вперед и ловля его	8 раз	6 раз	4 раза
Ведение мяча правой и левой рукой (15 метров)	7 сек	10 сек	15 сек
Передача мяча в парах от груди двумя руками за 1 мин.	70 раз	65 раз	60 раз
Штрафные броски по кольцу	5х5	4х5	3х5

**V. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ**

5.1. Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов медицинского колледжа.

2. Цель и задачи физического воспитания студента.
3. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
4. Физическая и функциональная подготовленность.
5. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
6. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания студентов-медиков.
7. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
8. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
9. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования
10. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
11. Студенческие спортивные соревнования.
12. Роль спортивной подготовки по формированию личностных качеств и их проявлению, особенно в экстремальных условиях.
13. Краткая История Олимпийских игр, их значение.
14. Летние Олимпийские игры.
15. Зимние Олимпийские игры.
16. Влияние алкоголя на функционирование организма при физической и умственной работе.
17. Влияние курения на физическую и умственную работоспособность.
18. Сколиоз, лордоз. Антропометрические стандарты. ЛФК.
19. Правила гигиены в повседневной жизни. Правила гигиены при занятии спортом.
20. Самоконтроль при занятии спортом.
21. Спортивный массаж. Массаж при спортивных повреждениях.
22. Основные физические качества.
23. Физиологическое обоснование силы. Методы развития силы.
24. Физиологическое обоснование выносливости. Методы развития выносливости.
25. Физиологическое обоснование быстроты. Методы развития быстроты.
26. Физиологическое обоснование ловкости. Методы развития ловкости.
27. Физиологическое обоснование гибкости. Методы развития гибкости.
28. Частота сердечных сокращений (в покое, при разных нагрузках). Восстановление после нагрузки.
29. Двигательный режим и его оптимальная величина в недельном цикле. Оптимальная недельная двигательная активность студента.
30. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.
31. Основные правила игры в волейбол.
32. Основные правила игры в баскетбол.
33. Формы самостоятельных занятий. Факторы, определяющие мотивы самостоятельных занятий.
34. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиена одежды и обуви.
35. Закаливание и его значение (принципы закаливания).
36. Самоконтроль при самостоятельных занятиях.
37. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
38. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
39. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
40. Пульсовый режим при выполнении физических упражнений, каким он должен быть.
41. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

42. Особенности организации и проведения закаливающих процедур в разное время года. Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
43. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
44. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
45. Требования к дневнику самоконтроля. Методика самоанализа его данных (на личном примере).
46. Воздействие физкультурной минутки на сердечно-сосудистую систему человека. Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.
47. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
48. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и назвать 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.
49. Влияние, оказываемые занятиями физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека
50. Здоровый образ жизни. Медицинский работник и ЗОЖ.

5.2. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ 1 ЗАДАНИЕ ДЛЯ АТТЕСТУЮЩЕГОСЯ

Инструкция

Уважаемый студент,

Вам предлагается выполнить контрольные задания для оценки Вашей физической подготовки и письменную работу, состоящую из 15 тестовых вопросов. При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником. При необходимости можно пользоваться черновиком. Записи в черновике проверяться и оцениваться не будут. Отвечать на вопросы следует в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте вопрос, который вызвал трудность при ответе на него, и переходите к следующему. После ответа на все вопросы, Вы сможете вернуться к пропущенному вопросу.

Желаем успеха!

Время выполнения всех заданий – 90 минут.

Оборудование: Бумага, ручка, вариант задания

Задания – Приложение 1.

5.3. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

5.3.1. УСЛОВИЯ

Дифференцированный зачет проводится целой группой. Количество вариантов письменного задания для аттестующегося — каждому 1. Ответы предоставляются письменно. Задания для оценки физической подготовки выполняются в спортивном зале.

Время выполнения задания – 90 минут.

Оборудование: Бумага, ручка, вариант задания.

Задания – Приложение 1

5.3.2. ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

Отмечены в тестовом задании (Приложение 1) знаком «+»

5.3.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Задания в тестовой форме - Приложение 4

Уровень физической подготовки – Приложение 1

Результаты дифференцированного зачета оформляется ведомостью, которая сдается заведующей отделением. Результаты дифференцированного зачета в журнал не выставляются и считаются итоговыми независимо от текущей успеваемости студента.

5.4. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ 2 ЗАДАНИЕ ДЛЯ АТТЕСТУЮЩЕГОСЯ

Инструкция

Уважаемый студент,

Вам предлагается выполнить контрольные задания для оценки Вашей физической подготовки и письменную работу, состоящую из 14 тестовых вопросов. При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником. При необходимости можно пользоваться черновиком. Записи в черновике проверяться и оцениваться не будут. Отвечать на вопросы следует в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте вопрос, который вызвал трудность при ответе на него, и переходите к следующему. После ответа на все вопросы, Вы сможете вернуться к пропущенному вопросу.

Желаем успеха!

Время выполнения всех заданий – 90 минут.

Оборудование: Бумага, ручка, вариант задания

Задания – Приложение 2.

5.5. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

5.5.1. УСЛОВИЯ

Дифференцированный зачет проводится целой группой. Количество вариантов письменного задания для аттестующегося — каждому 1. Ответы предоставляются письменно. Задания для оценки физической подготовки выполняются в спортивном зале.

Время выполнения задания – 90 минут.

Оборудование: Бумага, ручка, вариант задания.

Задания – Приложение 2

5.5.2. ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

Приложение 3

5.5.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Задания в тестовой форме - Приложение 4

Уровень физической подготовки – Приложение 2.

Результаты дифференцированного зачета оформляется ведомостью, которая сдается заведующей отделением. Результаты дифференцированного зачета в журнал не выставляются и считаются итоговыми независимо от текущей успеваемости студента.