

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ НЕФТЕХИМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГАПОУ СО «ННХТ»
от 14.11.2023 г. №127-У

КОНТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

по оценке освоения итоговых образовательных результатов, учебной дисциплины

ОУП.09 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

профиль обучения: технологический

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательных дисциплин
Председатель Н. П. Комиссарова
Протокол №02 от 17.10.2023г

СОГЛАСОВАНО

Старший методист ННХТ
О.Д. Щелкова
17.10.2023г.

ОДОБРЕНО

Методистом О. А. Абрашкина
17.10.2023г.

Составитель: Гайнулина И.Ю., преподаватель ГАПОУ СО «ННХТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Контрольно- оценочные средства учебного предмета «Физическая культура» разработаны на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений;

учебного плана по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений;

рабочей программы воспитания по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

Контрольно- оценочные средства учебного предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание контрольно- оценочные средства по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений).
<p>Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение определять назначение и функции различных социальных институтов; - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. 	<p>ОК 04</p> <p>ОК 05</p>	<p>Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно 	<p>ОК 02</p> <p>ОК 06</p>	<p>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>Ориентироваться в условиях частой смены</p>

<p>разрешать конфликты; - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>	<p>ОК 09</p>	<p>технологий в профессиональной деятельности.</p>
<p>Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории) - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>	<p>ОК 01 ОК 03 ОК 07 ОК 08</p>	<p>Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>Брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий.</p> <p>Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>

Система оценки образовательных достижений обучающихся

Оценка освоения учебной дисциплины Физическая культура - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, уровнем физической подготовленности обучающихся.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

В конце каждого семестра студенты, выполнившие учебную программу, сдают зачёт по физической культуре, включающий практический и теоретический разделы. После выполнения всех практических требований и тестов, запланированных на семестр, студенты сдают зачет по теоретическому разделу. Оценка должна быть не ниже удовлетворительно.

Правильное выполнение обучающимися комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, закрепление и совершенствование техники двигательных действий легкой атлетики, технико-тактических приёмов в спортивных играх, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий оценивается в процессе занятий.

Изучение учебной дисциплины Физическая культура завершается дифференцированным зачетом. При итоговом контроле учитывается уровень выполнения студентами практических разделов программы по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовке.

К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по учебно-тренировочным занятиям физической подготовке с оценкой не менее "удовлетворительно". Итоговая отметка складывается из оценок практических умений и навыков и теоретических знаний и выставляется в пользу обучающегося.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения ими тестовых заданий и защиты реферата.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Оценочные средства

Выполнение реферата

Реферат – это форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях. Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу по темам.

Этапы (план) работы над рефератом:

Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.

Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

Составить сообщение на 1-2 минуты или ответить на вопросы по реферату.

Структура реферата

1. *Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам. В верхнем поле, в середине страницы указывается полное наименование учебного заведения; в среднем поле дается заглавие реферата с указанием дисциплины (предмета), которое проводится без слова тема и в «кавычки» не заключается.*

Образец титульного листа реферата

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»

Реферат по физической культуре
Легкая атлетика. Техника и методика бега на длинные дистанции

Выполнил:
студент гр. № ____,
__ семестр __ курс,
Фамилия И.О.
Проверил:
Преподаватель:
_____ Нефедова Е.А
__ (____)

Новокуйбышевск, 201 __ г.

1. Содержание - оглавление с обозначением нумерации страниц. Содержание реферата оформляется на следующем листе после титульного листа. Содержание включает в себя основные части работы (Введение, Главы, Заключение, Используемые источники). Необходима нумерация страниц, и в содержании должны быть отражены страницы, на которых начинаются главы и отдельные части работы.

Образец содержания реферата

Содержание

Введение	3
Легкая атлетика.....	4
Техника бега на длинные дистанции	10
Методика бега на длинные дистанции	13
Заключение	15
Список использованных источников.....	16

2. **Введение.** В этой части необходимо обосновать актуальность проблемы, указать пути анализа и решения проблемы, обосновать структуру изложения материала.
3. **Основная часть** должна представлять последовательное изложение материала, т.е. состоять из нескольких частей (глав), раскрывающих изучаемую проблему. Каждая глава должна иметь название, завершаться кратким выводом. Смысловые части темы выделяются в отдельные главы. При необходимости главы разбиваются на параграфы. Раскрывая тему, следует подтверждать свои доводы фактами, цифрами и цитатами.
4. **Заключение.** В данном пункте *подводятся общие итоги* по исследуемой теме (проблеме). Общие выводы по теме, согласие или несогласие с авторами первоисточников.
5. **Список используемых источников** оформляется в соответствии с **требованиями ГОСТа**. Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1. Авторы, на которых дается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А" (*см. приложение*). Обязательным для оформления списка является указание автора, названия книги (статьи), под редакцией кого был выпущен учебник, город, издание, название издательства, общее количество страниц в учебнике, **например:**

1. Вавилова Е.Н., Физическая культура в средне – специальных учебных заведениях, Москва, Просвещение, 1998, 234с. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов.

Оформление текста

Текст работы **оформляется шрифтом Times New Roman**, размер (кегель 14 пт, цвет черный, междустрочный интервал: 1,5) и распечатывается на листах формата А4. Поля документа: верхнее, нижнее, левое – 2 см; правое – 1 см, верхнее- 1,5см, нижнее -1,5 см.

Нумерация страниц: внизу страницы справа; титульный лист не нумеруется (особый колонтитул для первой страницы).

Допускается выделение главного по тексту **полужирным** начертанием или *курсивом*.

Таблицы допустимо заполнять текстом с высотой шрифта 10-12 пт. Названия столбцов таблицы выделяются полужирным начертанием и расположением по центру ячейки. Названия строк таблицы выделяются полужирным начертанием и расположением по левому краю ячейки. Остальные ячейки таблицы заполняются шрифтом с нормальным начертанием. Текстовое содержание ячеек может располагаться как по центру ячейки, так и по левому краю, и по ширине. Цифровое содержание ячеек таблицы располагается только по центру ячейки. Не допускается заливка ячеек таблицы цветом, а также цветной текст.

Название таблицы оформляется вверху перед таблицей в виде:

Таблица – Название таблицы. Форматируется название по ширине с абзацным отступом.

Рисунок вставляется в текст. Затем после тире следует номер и название рисунка в виде: Рисунок 1. «Название рисунка»

Общий объем реферата не более 15 страниц: 1 стр. – титульный лист,

1 стр. – содержание, 10 стр. – введение и основная часть, 1 стр. – заключение, 1 стр. – список использованных источников (до 10).

Критерии оценки выполненной студентами работы:

ОЦЕНКА	3	4	5
КРИТЕРИЙ	«удовлетв.»	«хорошо»	«отлично»
Соответствие представленной информации заданной теме	1 балл	2 балла	3 балла
Верные ответы на вопросы	1 вопрос	2 вопроса	3 вопроса
Характер и стиль изложения	1 балл	2 балла	3 балла

материала сообщения			
Правильность оформления	1 балл	2 балла	3 балла
Общая оценка	тема раскрыта не полностью, реферат не оформлен в соответствии с ГОСТ, студент, верно ответил на 1 вопрос	тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение не сопровождается электронной презентацией, студент, верно ответил на 2 вопроса;	тема раскрыта полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение содержательно студент, верно, ответил не менее чем на 3 вопроса;
Итого максимально	4 балла	8 баллов	12 баллов
Количество баллов	3-4 баллов	7-8 баллов	10-12 баллов

Темы рефератов

Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Лёгкая атлетика

1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Техника и методика бега.
2. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Техника и методика бега.
3. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Техника и методика бега.
4. Легкая атлетика. Прыжки в длину. Техника и методика прыжка.
5. Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Техника и методика прыжка.
6. Легкая атлетика. Метание гранаты. Техника и методика метания.
7. Легкая атлетика. История развития легкой атлетики.
8. Легкая атлетика в системе физической культуры.
9. Легкая атлетика. Техника низкого и высокого старта.
10. Легкая атлетика. Правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
11. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
12. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.
13. Основные требования безопасности к занятиям по легкой атлетике. Меры профилактики и первая помощь при травмах.

Спортивные игры. Баскетбол

1. Баскетбол. Правила игры.
2. Баскетбол. Техника игры в нападении. Перемещение и владение мячом
3. Баскетбол. Техника игры в защите. Перемещения, противодействия и овладение мячом.

4. Баскетбол. Тактика игры в нападении.
5. Баскетбол. Тактика игры в защите.

Атлетическая гимнастика

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для различных возрастных групп и лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Особенности занятий с людьми различных возрастных групп.
5. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
6. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
7. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
11. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

1. ППФП в системе физического воспитания студентов.
2. Краткая характеристика различных форм труда. Тесты по ППФП.
3. Комплекс ППФП для специальности.....
4. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
6. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
7. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
8. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
9. Организация, формы и средства ППФП студентов.
10. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
11. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
12. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
13. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
14. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Дополнительные средства повышения профессиональной работоспособности.

Лыжная подготовка

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Одежда, обувь, инвентарь. Правила поведения на занятиях
2. Способы передвижения на лыжах. Лыжные хода. Классификация и характеристика лыжных ходов.

3. Способы преодоления спусков и подъемов, торможения
4. Техника попеременных и одновременных ходов.
5. Обучение техники лыжных ходов.
6. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
7. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.
8. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

Спортивные игры. Волейбол

1. Волейбол. Правила игры.
2. Волейбол. Техника игры в нападении.
3. Волейбол. Техника игры в защите.
4. Волейбол. Тактика игры в нападении.
5. Волейбол. Тактика игры в защите.
6. Волейбол. Обучение техники передач сверху в волейболе.
7. Волейбол. Обучение техники передач снизу в волейболе.
8. Волейбол. Обучение техники подач в волейболе.
9. Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
10. Волейбол. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

Подготовка сообщения

Сообщение – это краткое изложение тенденций, явлений, составляющих проблемы; информационная выдача данных, каких-либо сведений (знаковых, текстовых, изобразительных, числовых). Сообщение отличается краткостью, конкретностью, лаконичностью и чаще носит характер оповещения, чем анализа, обобщения. При завершении раздела сообщения имеют аналитический характер и могут отражать определенные тенденции в развитии явления или в разработке проблемы.

Требования к составлению сообщения: информативность, краткость, конкретность, лаконичность, характер оповещения

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Последовательность подготовки сообщения:

1. Изучить литературу по теме.
2. Выделить основные понятия.
3. Подобрать и ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения.
4. Оформить сообщение письменно и проиллюстрировать компьютерной презентацией.

Оформление текстового материала.

Текстовая часть работы должна быть представлена в компьютерном варианте на бумаге формата А4. Шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14, полуторный интервал, выравнивание по ширине. Страницы должны иметь поля (рекомендуемые): нижнее – 2; верхнее – 2; левое – 3; правое – 1,5. Объем сообщения – 1-2 страницы.

Критерии и показатели, используемые при оценивании сообщения

Критерий	Баллы
1. Грамотность сообщения	1
2. Новизна материала	2
3. Степень раскрытия сущности проблемы. Владение терминологией	2
4. Актуальность материала	2
5. Наглядность, оформление по ГОСТу	1
6. Краткие выводы из всего сказанного; список использованных источников	2

Оценивание сообщения

10 баллов – «отлично»;

8-9 баллов – «хорошо»;

6-7 баллов – «удовлетворительно»;

меньше 6 баллов – «неудовлетворительно».

Выполнение презентации

Презентации выполняются только в программе Power Point – в любой версии. Презентации, созданные в любой другой программе, к рассмотрению не принимаются!

Необходимо помнить, что презентация создаётся для публичной демонстрации вашей работы. Поэтому общие требования к оформлению презентации подразумевают аккуратность, красоту слайдов (в т.ч. дизайна, фона, анимации, кегля и цвета шрифта), удобство визуального восприятия (проще говоря – чтобы глазам было не больно всматриваться в предлагаемые картинки и текст)

Рекомендуемый объём презентации – 15 слайдов, включая титульный слайд и заключительный слайд («Спасибо за внимание»).

На первом слайде размещается: название презентации; автор: ФИО, группа, название учебного учреждения; год.

На втором слайде указывается содержание работы, которое лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).

На последнем слайде указывается список используемой литературы в соответствии с требованиями, интернет-ресурсы указываются в последнюю очередь.

Минимальное количество слайдов – 12.

Оформление слайдов Стиль необходимо соблюдать единый стиль оформления_Фон

для фона выбираются более холодные тона (синий или зеленый). Шрифты для заголовков не менее 24; для остальной информации не менее 18;

Способы выделения информации: жирный шрифт, курсив или подчеркивание того же типа, рамки, границы, заливку разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов

Объём информации: не стоит заполнять один слайд слишком большим объёмом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.

Виды слайдов: Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом, с таблицами, с диаграммами.

Критерии оценки составленной презентации:

соответствие содержания теме, 1 балл;

правильная структурированность информации, 5 баллов;

наличие логической связи изложенной информации, 5 балл;

эстетичность оформления, его соответствие требованиям, 3 балла;

работа представлена в срок, 1 балл.

Максимальное количество баллов: 15.

- 14-15 баллов соответствует оценке «5»
- 11-13 баллов – «4»
- 8-10 баллов – «3»
- менее 8 баллов – «2»

Составление и выполнение тестового задания.

Составление тестового задания.

В соответствии с нормативными документами Госстандарта России и международными стандартами приняты следующие формы тестовых заданий (далее ТЗ), достаточные для эффективного тестирования:

- открытое задание
- задания закрытой формы (задания с одним правильным ответом)
- задания закрытой формы (задание с несколькими правильными ответами)
- задание на соответствие
- задание на последовательность

Задание на установление соответствия, задание заключается в выборе пар из двух приведённых множеств объектов, тестируемый должен связать элемент первого множества с одним из элементов второго множества. Установить соответствие между двумя объектами из различных множеств объектов – значит установить их зависимость друг от друга, установить степень соответствия.

Задание на установление правильной последовательности. Дано множество неупорядоченных объектов (слова, словосочетания, предложения, формулы, рисунки и т.д.), необходимо их упорядочить.

Единые требования к ТЗ

Содержание тестового задания должно быть:

- представлено в форме краткого суждения (формулировка тестового задания в форме вопроса исключается, недопустимы слова **ЧТО, ГДЕ, КОГДА** и т.д.;
- ориентировано на получение от тестируемого однозначного ответа;
- сформулировано четким языком;
- содержать минимальное количество слов в тестовом задании (оптимальная длина тестового задания – одна строка);
- исключать вводные слова, повторы, двойные отрицания, сленг и т.п.;
- недопустимо использование нечетких (нестрогих) понятий: **ИНОГДА, ЧАСТО, ВСЕГДА, БОЛЬШОЙ, НЕБОЛЬШОЙ, МНОГО, МАЛО, ЛУЧШИЙ, НАИЛУЧШИЙ** и т.п.;
- исключить неоднозначное толкование задания тестируемым;
- основные термины тестового задания должны быть знакомы тестируемому;
- форма ТЗ должна быть узнаваемой и не требовать дополнительных пояснений по вводу ответа.

Рекомендации:

1. *Задание необходимо начинать формулировать с существенных терминов и понятий, которые будут ответами.*
2. *При конструировании тестовых ситуаций необходимо применять различные формы представления информации. использовать графические и мультимедийные компоненты с целью рационального предъявления содержания учебного материала*

Требования к ответам ТЗ

Требования к ответам ТЗ открытой формы. Обычно, ответом является число, слово, устойчивое словосочетание. Эталон ответа должен предусмотреть все возможные варианты ввода правильного ответа, содержать слова-синонимы, возможность ввода ответа в виде числительного или цифрами, написание прописными или строчными буквами.

Требования к ответам ТЗ закрытой формы. Среди ответов не должно быть заведомо ложных. Правильные и неправильные ответы должны быть однозначны по структуре, общему количеству слов. Неправильные ответы (дистракторы) должны быть правдоподобными. Недопустимы ответы типа: все выше перечисленное верно, все указанные ответы неверны, да, нет и т.д. Предпочтительнее, когда ответы короче, чем вопрос. Длина ответа не более длины строки (1—13 слов).

Требования к ответам ТЗ на соответствие. Исходными данными для ответа на ТЗ этой формы – две совокупности терминов, понятий, элементов и т.д. Рекомендуется дополнить вторую совокупность несколькими элементами, несвязанными с элементами первой совокупности (или наоборот). Элементы каждой совокупности должны быть выражены однообразно, в одной общей

для них форме: **текстовой** (*термин, понятие, словосочетание*), **символьной** (*формула, обозначение, условный знак*), **графической** (*рисунок, чертеж, снимок*), **звуковой** (*аудиофайл*).

Требования к ответам ТЗ на упорядочивание. В результате выполнения этого задания необходимо упорядочить множество перемешанных элементов. Данное задание должно иметь эталонный ответ.

Составленный тест оценивается по системе:

Оценка "5" выставляется за тест, выполненный в полном объеме в соответствии с вышеназванными рекомендациями, охватывающий все вопросы заданной темы.

Оценка "4" при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

Оценка "3" выставляется за тест, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностно, в нем просматривается непоследовательность изложенных вопросов (повтор вопросов, неоднозначное толкование и т.п.)

Оценка "2" выставляется за тест, который не удовлетворяет предъявленным требованиям.

Выполнение тестового задания

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

Итоговый тест по физической культуре вариант 1.

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?
 - 1) ходьба
 - 2) бег
 - 3) прыжки
 - 4) метание
 - 5) многоборье
 - 6) плавание

2. Выделите неправильно названный вид прыжков:
 - 1) прыжки с разбега
 - 2) прыжки через вертикальные препятствия
 - 3) прыжки через горизонтальные препятствия
 - 4) прыжки с места

3. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:
 - 1) легкоатлетическое двоеборье
 - 2) легкоатлетическое троеборье
 - 3) легкоатлетическое четырехборье
 - 4) легкоатлетическое пятиборье

4. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:
 - 1) бег на сверхкороткие дистанции
 - 2) бег на короткие дистанции
 - 3) бег на средние дистанции
 - 4) бег на длинные дистанции
 - 5) бег на сверхдлинные дистанции
 - 6) бег на время

5. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов?
 - 1) прыжок в высоту с места

- 2) прыжок в длину с места
 - 3) тройной прыжок
6. Как называется бег на короткую дистанцию?
- 1) спринт
 - 2) марафон
 - 3) кросс
7. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:
- 1) начало бега (старт)
 - 2) стартовый разбег
 - 3) бег по дистанции
 - 4) финиширование
 - 5) остановка
8. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?
- 1) низкий старт
 - 2) средний старт
 - 3) высокий старт
9. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:
- 1) мяч
 - 2) граната
 - 3) копье
 - 4) диск
 - 5) ядро
 - 6) молот
10. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?
- 1) ядро, диск, молот
 - 2) граната, копье
11. Укажите дистанцию марафонского бега:
- 1) 30 км
 - 2) 42 км 195 м
 - 3) 45 км
 - 4) 55 км 500 м
12. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
- 1) ходьбу и бег;
 - 2) прыжки и метания;
 - 3) опорные прыжки и прыжки на батуте;
 - 4) многоборье.
13. Многоборье – это вид лёгкой атлетики, получивший своё название по количеству входящих в него видов. Какого вида многоборья не бывает?
- 1) пятиборья;
 - 2) семиборья;
 - 3) девятиборья;
 - 4) десятиборья.
14. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

- 1) сокращает длину бегового шага;
- 2) увеличивает скорость бега;
- 3) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
- 4) помогает скоординировать движения.

15. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?

- 1) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование
- 2) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- 3) стартование, разгон, финиширование;
- 4) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

16. Какого вида эстафетного бега не существует?

- 1) 4x100 м;
- 2) 4x200 м;
- 3) 4x400 м;
- 4) 4x 600 м;
- 5) 4x800 м.

17. К бегу с естественными препятствиями не относится ...

- 1) бег по пересечённой местности;
- 2) марафонский бег;
- 3) кросс.
- 4) бег с препятствиями

18. Укажите какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- 1) согнув ноги;
- 2) прогнувшись;
- 3) согнувшись;
- 4) ножницы.

19. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

- 1) прыжок в длину с разбега;
- 2) тройной прыжок;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) прыжок в высоту с разбега;
- 5) прыжок с шестом.

20. Результат в прыжках в длину с разбега на 80-90 % зависит от...

- 1) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- 2) способа прыжка;
- 3) быстрого выноса маховой ноги;
- 4) одновременной работе рук при отталкивании.

21. Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется...

- 1) на маты;
- 2) в воду;
- 3) в песок;
- 4) в прыжковую яму.

22. Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков является...

- 1) разбег;
- 2) отталкивание;

- 3) полёт;
- 4) приземление;
- 5) выход из сектора прыжков.

23. В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют...

- 1) мяч, молот;
- 2) диск, гранату;
- 3) лимонку, бумеранг;
- 4) копье, ядро.

24. В лёгкой атлетике ядро...

- 1) метают;
- 2) толкают;
- 3) бросают;
- 4) кидают.

25. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...

- 1) частоте дыхания;
- 2) частоте сердечных сокращений;
- 3) самочувствию;
- 4) чрезмерному потоотделению.

26. Наиболее частой травмой в лёгкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного и коленного суставов. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

- 1) наложение холода;
- 2) наложение тугй повязки;
- 3) согревание повреждённого места;
- 4) обращение к врачу.

27. Какой вид лёгкой атлетики является циклическим?

- 1) прыжок с шестом;
- 2) метание молота;
- 3) бег 100 м;
- 4) тройной прыжок.

28. Какой вид лёгкой атлетики является ациклическим?

- 1) ходьба;
- 2) прыжок в высоту;
- 3) бег с барьерами;
- 4) марафонский бег.

29. Какая из дистанций не считается стаерской?

- 1) 1500 м;
- 2) 5000 м;
- 3) 10000 м.

30. Какая из дистанций является спринтерской?

- 1) 800 м; 2) 1500 м; 3) 100 м.

31. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...

1) 10 м; 2) 20 м; 3) 30 м.

32. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ...

- 1) бег на короткие дистанции;
- 2) бег на средние дистанции;
- 3) бег на длинные дистанции.

33. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...

- 1) выносливости;
- 2) быстроты;
- 3) прыгучести;
- 4) координации движений.

34. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 м?

- 1) снимается с соревнований;
- 2) предупреждается;
- 3) ставится на 1 м позади всех стартующих.

35. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- 1) экономии сил;
- 2) улучшению спортивного результата;
- 3) травмам.

36. В какой стране изобрели баскетбол?

- 1) США 2) Испания 3) Англия 4) Россия

37. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков 2) 6 игроков 3) 5 игроков 4) 10 игроков

38. Назовите размеры баскетбольной площадки

- 1) 9 x 18 м 2) 10 x 15 м 3) 20 x 40 м 4) 25 x 15 м

39. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

40. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 12 мин.

41. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко 2) 2 очка 3) 3 очка 4) пол очка

42. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один 2) два 3) три 4) четыре

43. Что такое "тайм-аут"?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

44. Что такое правило "трех секунд"?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
 - 2) время для исполнения штрафного броска
 - 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
 - 4) время для замены игроков
45. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?
- 1) одно
 - 2) два
 - 3) три
 - 4) четыре
46. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?
- 1) один
 - 2) два
 - 3) пять
 - 4) десять
47. Что такое “пробежка”?
- 1) «передвижение» по площадке
 - 2) бег в направлении кольца соперника
 - 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках
48. Можно ли касаться мяча ногой?
- 1) нет
 - 2) да
 - 3) да, если случайно
 - 4) да, если сделан пас ногой
49. Что такое правило 5 секунд?
- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
 - 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
 - 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения
50. Укажите основную форму физического воспитания в техникуме:
- 1) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
 - 2) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
 - 3) учебные занятия;
 - 4) физические упражнения в течение учебного дня.
51. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные физкультурные отделения:
- 1) подготовительное, основное, специальное;
 - 2) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
 - 3) основное, специальное, спортивное;
 - 4) общеподготовительное и профессионально-прикладное.
52. Укажите цель физического воспитания в техникуме:
- 1) выполнение государственных образовательных стандартов;
 - 2) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
 - 3) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
 - 4) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.
53. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:
- 1) 100/60 мм рт ст;
 - 2) 120/70 мм рт ст;
 - 3) 140/90 мм рт ст.

54. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:
- 1) физической подготовкой;
 - 2) физическим воспитанием;
 - 3) физической подготовленностью;
 - 4) физической культурой.
55. К показателям физической подготовленности относятся:
- 1) вес, рост;
 - 2) артериальное давление и ЧСС;
 - 3) время задержки дыхания;
 - 4) сила, выносливость, скорость.
56. Бег на короткие дистанции развивает:
- 1) выносливость;
 - 2) прыгучесть;
 - 3) координацию;
 - 4) быстроту.
57. Основные задачи общей физической подготовки это:
- 1) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
 - 2) достижение высоких спортивных результатов;
 - 3) подготовка к профессиональной деятельности;
 - 4) занятия в спортивных секциях.
58. К объективным показателям самоконтроля относится:
- 1) самочувствие;
 - 2) настроение;
 - 3) наблюдения за массой тела;
 - 4) артериальное давление и пульс.
59. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:
- 1) сила;
 - 2) быстрота;
 - 3) выносливость.
 - 5) ловкость
60. Нормальный пульс в покое у взрослого здорового человека
- 1) 60-90 уд/мин
 - 2) 50-60 уд/мин
 - 3) 80-100 уд/мин
 - 4) 60-120 уд/мин

Тест по физической культуре за _____ семестр студента гр. _____

Ф.И. _____

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1		16		31		46	
2		17		32		47	
3		18		33		48	
4		19		34		49	
5		20		35		50	
6		21		36		51	
7		22		37		52	
8		23		38		53	
9		24		39		54	
10		25		40		55	
11		26		41		56	
12		27		42		57	
13		28		43		58	
14		29		44		59	
15		30		45		60	
Критерии оценивания «3» - 31 – 41 ответа							
«4» - 42– 52 ответа							
«5» - 53 – 60 ответов							
Правильных ответов:							
Оценка:							
Подпись преподавателя							

Ключ к тесту к тесту по тесту по физической культуре за 1 семестр

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1	6	16	4	31	2	46	3
2	3	17	4	32	3	47	1
3	1	18	3	33	2	48	1
4	6	19	3	34	1	49	1
5	2	20	1	35	3	50	3
6	1	21	4	36	1	51	1
7	5	22	4	37	4	52	2
8	3	23	3	38	4	53	2
9	5	24	2	39	2	54	2
10	1	25	2	40	4	55	4
11	2	26	3	41	2	56	4
12	3	27	3	42	2	57	1
13	3	28	2	43	1	58	1
14	1	29	1	44	3	59	3
15	1	30	3	45	3	60	1
Критерии оценивания (количество правильных ответов)							
«3» - 31 – 41 ответа							
«4» - 42– 52 ответа							
«5» - 53 – 60 ответов							

Итоговый тест по физической культуре вариант 2.

1. В каких странах наиболее развит **лыжный спорт**?

1. Франция, Бельгия, Германия
2. Швеция, Норвегия, Финляндия
3. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр

1. 1956г, Италия
2. 1924г, Франция
3. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход

1. попеременный двухшажный
2. попеременный четырехшажный
3. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты

1. Коньковый
2. Классический
3. Четырехшажный

5. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности

1. 70км
2. 50км
3. 40км

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности

1. 30км
2. 50км
3. 40км

7. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе

1. ног
2. туловища
3. рук
4. произвольно

8. При передвижении на лыжах применяют одновременный

1. двухшажный
2. трехшажный
3. четырехшажный

9. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает

1. «лесенкой»
2. «елочкой»
3. беговым шагом

10. Определить на рисунке торможение «плугом»

1. \wedge
2. \setminus
3. $=$

11. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой

1. Армреслинг
2. Биатлон
3. Бобслей

12. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют

1. Голкипер
2. Гандикап
3. Предварительный старт

13. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки

1. нет, обязан уступить в любом случае
2. можно
3. только, если до финиша остается 200 м и менее

14. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал

1. касанием рукой лыжника
2. касание палкой лыж соперника
3. наездом на пятки лыж соперника
4. голосом

15. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях

1. одиночным
2. парным
3. общим

- 16.** Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический
1. коньковый 2. классический
- 17.** Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе
1.увеличить скорость 2.сохранить скорость 3.сохранить равновесие
- 18.** В каком старте обычно используется интервал в 30 с
1. общий 2. одиночный или парный 3. групповой
- 19.** Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:
1. быстроту 2. силу 3. выносливость
- 20.** По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:
1. физические упражнения ациклического характера
2. физические упражнения циклического характера
3. комбинированные физические упражнения
- 21.** Основным способом приема и передачи мяча в **волейболе** является ...
1. нижняя передача мяча двумя руками;
2. нижняя передача одной рукой;
3. верхняя передача двумя руками.
- 22.** Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...
1. на все пальцы обеих рук; 2. на три пальца и ладони рук;
3. на ладони; 4. на большой и указательный пальцы обеих рук.
- 23.** При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...
1. на сомкнутые предплечья; 2. на раскрытые ладони; 3. на сомкнутые кулаки.
- 24.** Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
1. прием игроком стойки волейболиста;
2. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
3. своевременное сгибание и разгибание ног.
- 25.** Что не является ошибкой при приеме мяча сверху
1. прием на выставленные вперед большие пальцы рук
2. прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу
3. прием на все пальцы рук
- 26.** Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока
1. Сверху двумя руками. 2. Снизу двумя руками. 3. Одной рукой снизу.
- 27.** Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
1. Охлаждать поврежденный сустав. 2. Согревать поврежденный сустав.
3. Обратиться к врачу.
- 28.** Какой подачи не существует
1. Одной рукой снизу. 2. Двумя руками снизу. 3. Верхней прямой. 4. Верхней боковой.
- 29.** Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...
1. одной ногой; 2.обеими ногами.
- 30.** 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.
1. 1, 3, 7, 9; 2. 1, 2, 5, 7, 10; 3. 2, 4, 5, 6, 8.

- 31.** Волейбольная площадка условно делится на ... зоны.
1. 2; 2. 3; 3. 1.
- 32.** На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
1. двух партий; 2. трех партий; 3. пяти партий.
- 33.** До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
1. До 15 очков. 2. До 20 очков. 3. До 25 очков.
- 34.** Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
1. 3. 2. 1. 3. 2
- 35.** Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
1. подача считается проигранной; 2. подача повторяется этим же игроком;
3. подача повторяется другим игроком этой же команды.
- 36.** Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
1. подача повторяется; 2. игра продолжается; 3. подача считается проигранной.
- 37.** Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
1. подача повторяется; 2. подача считается проигранной; 3. игра продолжается.
- 38.** Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
1. 6 2. 9 3. 12
- 39.** Специальная разминка волейболиста включает в себя ...
1. беговые упражнения; 2. упражнения с мячом; 3. силовые упражнения.
- 40.** При каком счете может закончиться игра в первой партии?
1. 15:13; 2. 25:26; 3. 27:29.
- 41.** Стойка волейболиста помогает игроку ...
1. быстро переместиться «под мяч»; 2. следить за полетом мяча;
3. выполнить нападающий удар.
- 42.** Физическая активность – это...
1. степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями;
2. любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время.
- 43.** Назовите **не** подходящий принцип рационального питания:
1. соблюдение оптимального режима питания;
2. соответствие энергетической ценности продуктов энергетическим затратам организма;
3. соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков;
4. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма;
5. максимальное разнообразие питания.
- 44.** Усилия, затрачиваемые человеком при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плаванием на дистанцию, езде на велосипеде в гору, сопровождающиеся сжиганием 7 ккал/мин., соответствуют:
1. умеренной физической активности; 2. интенсивной физической активности;
3. чрезмерной физической активности; 4. регулярной физической активности.

45. Затраты времени на занятия с оздоровительной направленностью в пожилом и старческом возрасте должны:

1. увеличиваться;
2. уменьшаться.

46. Двигательная активность студентов по количеству шагов в сутки в среднем должна находиться в пределах:

1. 5-10 тыс. шагов;
2. 10-14 тыс. шагов;
3. 14-19 тыс. шагов;
4. 19-21 тыс. шагов.

47. Деятельность центра медицинской профилактики подразумевает:

1. санаторно-курортное лечение;
2. оказание первой медицинской помощи;
3. стационарное лечение;
4. амбулаторное лечение;
5. профилактическое лечение, формирование грамотного гигиенического поведения.

48. Профессионально-прикладная физическая подготовка это

1. подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
2. комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

49. К какой группе профессий относится труд – преподавателя?

1. умственный и преимущественно умственный труд;
2. легкий физический труд, малоподвижный, однообразный;
3. труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
4. тяжёлый физический труд.

50. Что не относится к основным средствам ППФП

1. знания, умения и навыки в профессиональной сфере;
2. прикладные виды спорта;
3. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
4. вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП;
5. прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта.

51. Что такое фитотерапия?

1. лечебный метод, при котором лекарственные средства поступают в организм ингаляционным путем;
2. метод использования активных биологических веществ растений для профилактики и лечения заболеваний;

52. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

1. ходьбу и бег;
2. прыжки и метания;
3. опорные прыжки и прыжки на батуте;
4. многоборье.

53. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?

1. старт, набор скорости, финиш;
2. стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование
3. стартование, разгон, финиш.;
4. стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

54. Бег на средние и длинные дистанции начинается...

1. с низкого старта;
2. с высокого старта;
3. с хода;
4. с опорой на одну руку.

55. Какого вида эстафетного бега не существует?

1. 4x100 м;
2. 4x200 м;
3. 4x400 м;
4. 4x 600 м;
5. 4x800 м.

56. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

1. прыжок в длину с разбега;
2. тройной прыжок;
3. прыжок в длину с места;
4. прыжок в высоту с разбега;

57. Приземление в прыжках в длину с разбега осуществляется...

1. на маты;
2. в воду;
3. в песок;
4. в прыжковую яму.

58. Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков является...

1. разбег;
2. отталкивание;
3. полёт;
4. приземление;
5. выход из сектора прыжков.

59. В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют...

1. мяч, ядро;
2. диск, гранату;
3. лимонку, бумеранг;
4. копье, молот, диск

60. В лёгкой атлетике ядро...

1. метают;
2. толкают;
3. бросают;
4. кидают.

61. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...

1. частоте дыхания;
2. частоте сердечных сокращений;
3. самочувствию;
4. чрезмерному потоотделению.

62. Наиболее частой травмой в лёгкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного и коленного суставов. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

1. наложение холода;
2. наложение тугой повязки;
3. согревание повреждённого места;
4. обращение к врачу.

63. Какой вид лёгкой атлетики является циклическим?

1. прыжок с шестом;
2. метание молота;
3. бег 100 м;
4. тройной прыжок.

64. Какой вид лёгкой атлетики является ациклическим?

1. ходьба;
2. прыжок в высоту;
3. бег с барьерами;
4. марафонский бег.

65. Основным средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

66. В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:

1. урывается;
2. учащается;
3. остается без изменений.

67. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:

1. увеличению подвижности грудной клетки;
2. уменьшению жизненной емкости легких;
3. уряжению частоты дыхания в покое.

68. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:

1. лыжные гонки, бег;
2. волейбол, настольный теннис;
3. тяжелая атлетика, гиревой спорт.

69. В результате систематических физических тренировок происходит:

1. увеличение количества мышц.
2. увеличение силы мышц;
3. увеличение количества и утолщение мышечных волокон.

70. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:

1. физической подготовкой;
2. физическим воспитанием;
3. физической подготовленностью;
4. физической культурой.

71. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

1. эластичностью;
2. гибкостью;
3. разминкой.
4. растяжкой

72. К показателям физической подготовленности относятся:

1. вес, рост;
2. артериальное давление и ЧСС;
3. время задержки дыхания;
4. сила, выносливость, скорость.

73. Основные задачи ОФП это:

1. укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
2. достижение высоких спортивных результатов.

74. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями?

1. состояние здоровья;
2. уровень физической подготовки;
3. наследственность.

75. Каковы условия перевода студента из одной медицинской группы в другую?

1. после дополнительного обследования;
2. при плохом самочувствии;
3. при слабой физической подготовленности.

76. Основным признаком здоровья является:

1. отсутствие дефектов развития;
2. отсутствие заболеваний;
2. хорошая приспособляемость (адаптация) организма к внешним условиям.

77. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

1. физические качества;
2. часы повышенной работоспособности;
3. характер и условия деятельности.

78. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

1. физкультурную паузу;
2. тренировочные занятия в свободное время;
3. утреннюю гигиеническую гимнастику.

79. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:

1. предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
2. развития ловкости и гибкости;
3. повышения уровня физической подготовленности.

80. Одним из средств восстановления после физических нагрузок является:

1. переключение на другой вид физических упражнений;
2. обильное питание;
3. участие в соревнованиях.

81. Какие из ниже перечисленных физических упражнений рекомендуются студентам для включения в физкультурную паузу?

1. упражнения, развивающие выносливость;
2. упражнения, выполняемые для профилактики отечности нижних конечностей;
3. упражнения на равновесие.

82. От чего зависит содержание самостоятельных тренировочных занятий?

1. от целей, которые ставит перед собой занимающийся;
2. от времени и места занятия;
3. от уровня физической подготовленности.

83. Задачей ППФП является:

1. формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;
2. достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;
3. направленная подготовка к соревнованиям.

84.ППФП это:

1. специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;
2. процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
3. специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.

85.Основные факторы, определяющие содержание ППФП:

1. состояние здоровья;
2. уровень физической подготовленности;
3. условия и характер труда.

86.Для профилактики развития умственного переутомления, профессиональных заболеваний целесообразно использовать:

1. длительные интенсивные нагрузки;
2. кратковременные физические нагрузки, чередующиеся с умственным трудом;
3. упражнения на внимание.

87.Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды формируется в основном с помощью:

1. закаливания организма;
2. физической тренировки;
3. сочетанием тренировки и закаливания.

88.Основным средством ППФП являются:

1. физические упражнения;
2. специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда.
3. закаливание организма для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных условий трудовой деятельности.

89.К дополнительным факторам, которые оказывают влияние на содержание ППФП, относятся:

1. индивидуальные особенности личности;
2. географо-климатические условия;
3. режим труда и отдыха

90. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов

1. для определения состояние здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;
2. для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса;
3. для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья.

Тесту по физической культуре за _____ семестр

студента гр. _____ Ф.И. _____

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1		16		31		46		61		76	
2		17		32		47		62		77	
3		18		33		48		63		78	
4		19		34		49		64		79	
5		20		35		50		65		80	
6		21		36		51		66		91	
7		22		37		52		67		82	
8		23		38		53		68		83	
9		24		39		54		69		84	
10		25		40		55		70		85	
11		26		41		56		71		86	
12		27		42		57		72		87	
13		28		43		58		73		88	
14		29		44		59		74		89	
15		30		45		60		75		90	
Критерии оценивания «3» - 46 – 60 ответа											
«4» - 61– 75 ответа											
«5» - 76 – 90 ответов											
Правильных ответов:											
Оценка:											
Подпись											

Тесту по физической культуре за _____ семестр

студента гр. _____ Ф.И. _____

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1		16		31		46		61		76	
2		17		32		47		62		77	
3		18		33		48		63		78	
4		19		34		49		64		79	
5		20		35		50		65		80	
6		21		36		51		66		91	
7		22		37		52		67		82	
8		23		38		53		68		83	
9		24		39		54		69		84	
10		25		40		55		70		85	
11		26		41		56		71		86	
12		27		42		57		72		87	
13		28		43		58		73		88	
14		29		44		59		74		89	
15		30		45		60		75		90	
Критерии оценивания «3» - 46 – 60 ответа											
«4» - 61– 75 ответа											
«5» - 76 – 90 ответов											
Правильных ответов:											
Оценка:											
Подпись											

Ключ к тесту к тесту по тесту по физической культуре за 2 семестр

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1	2	16	2	31	1	46	2	61	2	76	2
2	2	17	2	32	3	47	5	62	3	77	3
3	1	18	2	33	1	48	1	63	3	78	2
4	1	19	3	34	1	49	2	64	2	79	1
5	2	20	2	35	1	50	1	65	1	80	1
6	1	21	3	36	2	51	1	66	1	81	2
7	1	22	1	37	2	52	2	67	3	82	1
8	1	23	3	38	3	53	3	68	1	83	1
9	2	24	2	39	2	54	2	69	3	84	1
10	1	25	3	40	3	55	2	70	2	85	3
11	2	26	2	41	1	56	3	71	2	86	2
12	2	27	2	42	2	57	4	72	4	87	3
13	3	28	2	43	2	58	4	73	1	88	1
14	4	29	2	44	2	59	4	74	1	89	3
15	1	30	1	45	1	60	2	75	1	90	3

Критерии оценивания (количество правильных ответов)

«3» - 46 – 60 ответа

«4» - 61– 75 ответа

«5» - 76 – 90 ответов

Выполнение контрольных упражнений

Для подготовки к практическому занятию по выполнению контрольных упражнений по заданной теме необходимо выполнять упражнения для совершенствования техники, учитывая указанную целевую установку, вид (тему) программы и используя информационные источники.

Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3 и выше	5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2 и выше	7,9-7,5	8,1 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240 и выше	205-220	190 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на перекладине из виса, кол-во раз (ю), из виса лежа, кол-во раз (д)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12 и выше	9-10	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр

4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности
девушек основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Контрольные упражнения
по профессионально-прикладной физической подготовке**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег 3000 м; бег 2000 м.	15,10	14,40	13,10	11,50	11,20	9,50
3.	Прыжок в длину с места (см)	240	220	190	210	170	160
4.	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	6,5	7,5	9,5	5,0	6,5	10,5
5.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9	До 7,5	До 8	До 9

**Контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности обучающихся
основной медицинской группы здоровья**

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
			I семестр			II семестр		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 м. (с)	Ю	13,8	14,8	14,3	13,7	14,2	14,6
		Д	16,3	17,6	18,0	16,2	17,5	17,9
2	Бег 1000 (ю), 500 м(д), (мин., с)	Ю	3,35	3,50	4,05	3,30	3,45	4,00
		Д	2,00	2,10	2,15	1,55	2,05	2,10
3	Бег 3000 м(ю), 2000 м(д),(мин., с.)	Ю	12,30	14,00	б/вр	12,20	13,50	б/вр
		Д	11,00	13,00	б/вр	10,50	12,50	б/вр
4	Челночный бег 3*10м (с).	Ю	7,3	7,7	8,2	7,2	7,9	8,1
		Д	8,4	8,7	9,7	8,3	8,65	9,5
5	Прыжок в длину с места (см)	Ю	230	195	180	240	220	190
		Д	210	170	160	210	170	160
6	Метание гранаты 500 г (м)	Ю	21	17	14	32	28	25
		Д	18	13	11	23	15	13
7	Подтягивание на высокой перекладине(ю),низкой перекладине (д), (раз)	Ю	13	10	8	14	11	9
		Д	19	13	11	20	24	12
8	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	-	-	-
		Д	4	3	2	-	-	-
9	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (5 попыток)	Ю	4	3	2	-	-	-
		Д	3	2	1	-	-	-
10	Броски мяча с точек (20 бросков)	Ю	9	8	7	-	-	-
		Д	8	7	6	-	-	-
11	Ведение б/б мяча с изменением направления 10 м (с)	Ю	9,5	10,0	10,5	-	-	-
		Д	10,5	11,0	11,5	-	-	-
12	Передача и ловля отскочившего б/б мяча с расстояния 3 м (30 с)	Ю	30	25	20	-	-	-
		Д	25	20	15	-	-	-
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
		Д	16	10	9	17	11	10
14	В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (ю), угла 90 ⁰ (д)	Ю	8	6	4	10	8	6
		Д	7	6	5	8	7	6
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Ю	50	40	30	50	40	30
		Д	40	30	20	40	30	20
16	Приседание на одной ноге с опорой о стену	Ю	10	8	5	11	9	6
		Д	8	6	4	9	7	5
17	Отжимания на 1-й руке	Ю	4/4	3/3	2/2	5/5	4/4	3/3
	Поднимание прямых ног из положения лёжа	Д	15	14	13	16	15	14
18	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	Ю	140	130	120	150	140	130
		Д	130	120	110	140	130	120
19	Толкание гири весом 16 кг (раз от плеча л./пр. рукой, от весовой категории)	55	6/6	5/5	3/3			
		60	7/8	6/7	5/5			
		65	8/9	7/8	5/6			
		70	9/11	8/10	6/8			
		75	10/13	9/12	7/10			
		80>	11/14	10/13	9/12			

20	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (10 подач)	Ю	-	-	-	9	8	7
		Д	-	-	-	8	7	6
21	Прием передача в парах (без сетки)	Ю	-	-	-	34	32	30
		Д	-	-	-	30	28	26
22	Передача в парах через сетку без потери мяча	Ю	-	-	-	25	20	15
		Д	-	-	-	20	15	10
23	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Ю	-	-	-	25	20	15
		Д	-	-	-	20	15	13
24	Прием-передача снизу над собой	Ю	-	-	-	25	20	15
		Д	-	-	-	20	15	13
25	Прохождение дистанции на лыжах 5000м (ю), 3000м (д), (мин., с.)	Ю	-	-	-	25,00	27,00	б/вр
		Д	-	-	-	20,00	21,00	б/вр

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных упражнений, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, сообщений, презентаций, тестовых заданий

Контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Тесты	Оценка в баллах		
	высокий	средний	низкий
Юноши			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	17	18	22
2. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
3. <u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</u> (кол. раз)	30	19	10
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	6,5	5,5	4,5
Девушки			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	18,0	20,0	24,0
2. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
3. <u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</u> (кол. раз)	8	5	4
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	5,5	4,5	4,0

* - студенты специальной медицинской группы выполняют теоретические разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья и по которым отсутствуют противопоказания.. В период обострения заболевания контрольные упражнения заменяются выполнением реферата, презентации или тестового задания по разделу (теме) программы недоступному для практического выполнения упражнений (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

Знать:

- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- основные принципы, методы и факторы регуляции индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями

Уметь:

- определить уровень собственного здоровья по тестам;
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- применять на практике приемы массажа и самомассажа
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек- руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши - 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера - 12-минутное передвижение;
- плавание -50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени)

Овладеть:

- элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Повышать:

- аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

3.6. Составление комплексов упражнений

Комплекс общеразвивающих упражнений (О.Р.У.)

1. И. п.: о. с. - ходьба на месте с высоким подниманием бедра (35-40с). Дыхание свободное.
2. И. п.: о. с. - подняться на носки, руки вверх - вдох. Руки дугами вниз, в и. п. - выдох. (Повторить 6-8 раз.)
3. И. п.: упор присев, левую ногу назад на носок - вернуться в и. п. То же правой ногой. Дыхание свободное. (4 раза каждой ногой.)
4. И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. Согнуть руки в стороны - вверх — вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)
5. И. п.: стойка ноги врозь, руки вверх, прогнуться — вдох; два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола - выдох. (Повторить 6 раз.)
6. И. п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. Наклон влево, руки вверх — и. п.
7. Наклон вправо, руки вверх - и. п. Дыхание свободное. (Повторить 6 раз.)
8. И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поворот туловища влево, левую руку в сторону - вдох. То же направо. (Повторить 6 раз.)
9. И. п.: о. с. - руки на пояс. 2 прыжка ноги вместе, 2 прыжка ноги врозь. Дыхание свободное. (Повторить 16 раз.)
10. И. п.: о. с. - левую ногу вперед на носок, руки вверх - вдох. Вернуться в и. п. - выдох. То же с правой ногой. (Повторить по 6 раз.)

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (У.Г.Г.)

1. И. п.: о. с. - ходьба на месте с соблюдением правильной осанки (40 с). Дыхание свободное
2. И. п.: о. с. — руки в стороны, прогнуться — вдох. Вернуться в и. п. - выдох.
(Повторить 8 раз)
3. И. п.: о. с. — руки к плечам. Руки вниз к плечам - в стороны - к плечам. Дыхание свободное. (Повторить 8 раз.)
4. И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Три пружинистых наклона вперед, касаясь поочередно ступни левой, тола, ступни правой ноги. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)
5. И. п.: широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс. Вернуться в и. п. Наклон вправо, руки на пояс. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить 8 раз.)
6. И. п.: о. с. - руки на пояс. Левую ногу назад, опуститься на левое колено. Вернуться в и. п. То же с правой ногой. Дыхание свободное. (Повторить 4 раза.)
7. И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Сгибая правую ногу, наклон к левой ноге, коснуться носка руками выдох, вернуться в и. п. - вдох. То же к другой ноге.
(Повторить 4 раза к каждой ноге.)
8. И. п.: о. с. - руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное.
(Повторить 32 раза и перейти на быструю ходьбу.)
9. И. п.: о. с. - руки к плечам. Левую ногу в сторону на носок, руки вверх - вдох. Вернуться в и. п. - выдох. (Повторить 4 раза с каждой ноги.)

Комплекс производственной гимнастики (П.Г.)

1. Ходьба на месте (30 с).
2. Бег на месте (1 мин).
3. Подъем на носках вверх. (Повторить 16 раз.)
4. И. п.: о. с. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговое вращение корпуса вправо, влево.
(Повторить по 8 раз.)
5. И. п.: о. с. - руки вперед, кисти в кулаке, ноги на ширине плеч. Круговые движения руками перед собой вовнутрь, наружу. (Повторить по 16 раз.)
6. И. п.: о. с. - руки у груди, локти в стороны на уровне плеч, ноги на ширине плеч.
Счет: 1,2- разведение согнутых рук перед собой;
3,4- поворот корпуса налево, разведение прямых рук в стороны;
5,6- разведение согнутых рук перед собой;
7-8 - поворот корпуса направо, разведение прямых рук в стороны. (8 раз.)
7. И. п.: о. с. - руки вперед перед собой, пальцы разведены, ноги на ширине плеч.
8. С силой сжимать и разжимать, пальцы. (Повторить 16 раз.)
9. И. п.: о. с.- тоже. Круговое вращение кистями внутрь, наружу. (16 раз.)
10. И. п.: о. с. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой вправо, влево.
(Повторить по 8 раз.)

3.7. Выполнение комплексов упражнений

Критерии оценки комплекса упражнений

Задание	Оценка в баллах		
	«5»	«4»	«3»
Комплекс упражнений: (из 10 упражнений) <ul style="list-style-type: none">– общеразвивающих упражнений (О.Р.У.)– утренней гигиенической гимнастики (УГГ)– производственной гимнастики (ПГ)	от 9	до 8	до 7

3.8 Выполнение нормативов ВФСК ГТО

Оценка уровня физических способностей в соответствии с видами испытаний и нормами ВФСК ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	9	11	14	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	33	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	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.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	27	29	35	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин.,с)	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин.,с)	27,30	26,10	24,00	-	-	-

БЕГ НА 30, 60, 100 МЕТРОВ

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

БЕГ НА 1000, 1500, 2000, 3000 МЕТРОВ

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10 МЕТРОВ

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

БЕГ НА ЛЫЖАХ (ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ)

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до

стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

РЫВОК ГИРИ

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500, 700 ГРАММ

Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и

разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

3.9.Совершенствование техники упражнений

Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции

1. Прыжки вперед на двух ногах, поочередно на левом, правой ноге (по 10 мин).
2. Ходьба присев, длинным шагом (гусиный шаг), 15 м (2 серии).
3. Бег приставным шагом, левым, правым боком вперед (по 30 мин).
4. Бег крестным шагом правым и левым боком.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестыванием голени
7. Ходьба с выпадами вперед.
8. Приседание 15-20 раз
9. Пробегание 30 – 40 метров с ускорением.
10. Бег по прямой 60, 80, 100 метров с изменением темпа бега по дистанции.

Контрольные упражнения для оценки техники бега на короткие дистанции*

№ п/п	Наименование Норматива	Место проведения	Пол	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 метров (сек.)	Стадион	Ю	13,8	14,3	14,6
			Д	16,3	16,8	18,6

Упражнения для совершенствования техники бега на средние дистанции

1. Бег, высоко поднимая колени на месте и с продвижением вперед.
2. Бег с захлестыванием голени, при упущенном бедре на месте и с продвижение вперед
3. Бег прыжками с ноги на ногу.
4. Бег по повороту.
5. Бег по прямой с выходом в поворот.
6. Бег по пересеченной местности (до утомления)

Контрольные упражнения для оценки техники бега на средние дистанции*

№ п/п	Наименование Норматива	Место проведения	Пол	«5»	«4»	«3»
1	Бег на общую выносливость (мин,с) 1000м, 500м,	Стадион	Ю	3.35	3.50	4.05
			Д	2.00	2.10	2.15

Упражнения для совершенствования техники бега на длинные дистанции

1. Беговые движения руками в сочетании с правильным дыханием.
2. Бег в гору.
3. Бег с горы по инерции, сохраняя оптимальную длину шага.
4. Бег по повороту.
5. Бег по прямой с выходом в поворот.
6. Бег по пересеченной местности (до утомления)

Контрольные упражнения для оценки техники бега на длинные дистанции*

№ п/п	Наименование Норматива	Место проведения	Пол	«5»	«4»	«3»
1	Бег на общую выносливость 3000м, 2000м,	Стадион	Ю	12,30	14,00	б/вр
			Д	11,00	13,00	б/вр

Упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с места

1. Прыжки на двух ногах. Упражнение выполняют, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой.
2. Многократные прыжки с одной ноги на другую. Нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загребаящим движением вниз – назад. Другая делает широкий мах вперёд – вверх. Окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из – за спины поочередно делают мах вперёд – вверх.
3. Многократные прыжки на двух ногах через препятствие. Ноги при отталкивании сгибать минимально. При перелёте через препятствие туловище прямое, ноги согнуты в коленях, подтягиваются к груди, мах руками делается из – за спины снизу вперёд – вверх.
5. Выпрыгивание из глубоко приседа и полуприседа толчком двух ног. Следить за положением и одновременным выпрямлением ног и туловища.
6. Прыжок вверх из и.п. стоя на одной ноге на гимнастической скамейке.
7. Мах согнутой ногой из и.п. стоя на возвышении 30 – 50 см. При выполнении упражнения следить, чтобы таз находился над опорной ногой, а туловище не отклонялось назад
8. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Следить за полным выпрямлением туловища и махом рук. Приземляться на обе ноги с активным выбрасыванием их вперёд

Контрольные упражнения для оценки техники прыжка в длину с места*

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Пол	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	Спортивный зал	Ю	230	210	200
			д	185	170	160

Упражнения для совершенствования техники метания гранаты

1. Имитация бросковых шагов в беге и ходьбе.
2. Метание гранаты с трех шагов с отведенной рукой в исходном положении.
3. Метание гранаты с четырех бросковых шагов.
4. Отведение гранаты в движении и на месте (беге и ходьбе).
5. Метание различных вспомогательных снарядов, таких как: камни, мячи, палки, ядра и др.
6. Овладение держанием и захватом гранаты.
7. Метание гранаты с увеличением дальности полета гранаты, используя выпрямляющее движение ног.
8. То же, что и упражнение 3, но при отведении гранаты назад, надо приподнять л. ногу и поставить ее на грунт – метание гранаты на дальность.

Контрольные упражнения для оценки техники метания гранаты

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Пол	«5»	«4»	«3»
1	Метание гранаты (м)	Спортивная площадка	Ю	38	32	27
			д	21	17	12

* Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

Методические указания по метанию гранаты:

При выполнении данных упражнения, обратите внимание на то, чтобы пр. рука с гранатой выходила локтем вперед и вверх. Метание гранаты должно заканчиваться захлестывающим движением кисти метаемой руки. Также надо следить за выпрямляющим движением ног, соблюдая ось л. нога – л. плечо, добиваться вертикального вращения гранаты во время полета.

Упражнения для совершенствования техники игры в баскетбол

1. Броски по кольцу с разных расстояний.
2. Ведение мяча правой и левой руками.
3. Передачи мяча в парах от груди 50 раз.
4. Ведение мяча и бросок по кольцу.
 1. Штрафные броски по кольцу
6. Бросок мяча по кольцу из-за 6-метровой линии на точность и скорость.
 7. Челночный бег 4х9 метров с ведением мяча.
 8. Бег на выносливость без учета времени.
 9. Бег 50 метров с ускорением.

Контрольные упражнения для оценки техники игры в баскетбол

Вид упражнений	Пол	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
Штрафные броски из 10 бросков	Ю	4	3	2
	Д	3	2	1
Броски мяча с точек (20 бросков)	Ю	9	8	6
	Д	8	6	4
Броски после ведения с 2-х шагов (из 5 раз)	Ю	4	3	2
	Д	3	2	1
Ведение мяча 10 м с изменением направления (с)	Ю	9.7	10.4	11.0
	Д	10.7	11.4	12.0
Учебная игра		ЗАЧЕТ		
1. Броски в кольцо после ведения с 2-х шагов (из 5 бросков)		5	4	3
2. Передача мяча двумя руками из-за спины вперед и ловля его (раз)		8	6	4
3. Ведение мяча правой и левой рукой (30 метров) (сек.)		7	10	15
4. Передача мяча в парах от груди двумя руками за 1 мин. (раз)		70	65	60
5. Штрафные броски по кольцу (из 5 бросков)		5	4	3

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

- 1 Передачи мяча сверху двумя руками над собой 50раз
- 2 Передачи мяча снизу двумя руками над собой 50раз
- 3 Передачи мяча сверху двумя руками у стены 50раз
- 4 Передачи мяча снизу двумя руками у стены 50раз
- 5 Передачи мяча сверху двумя руками в парах 50раз
- 6 Передачи мяча снизу двумя руками в парах 50раз
- 7 Подача мяча по зонам 1.6.5. (20 раз)
- 8 Нападающий удар через сетку по зонам 1.6.5. (20 раз)

Контрольные упражнения для оценки техники игры в волейбол

Вид упражнения	Пол	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
Передача сверху в парах через сетку	Ю	20	15	10
	Д	15	10	8
Приём-передача в парах	Ю	32	30	26
	Д	28	26	22
Верхняя прямая подача (из 10 раз)	Ю	8	7	6
	Д	7	6	4
Передача сверху над собой	Ю	20	15	10
	Д	15	10	8
Приём-передача снизу над собой	Ю	20	15	10
	Д	15	10	8
Передачи сверху двумя руками над собой не выходя из б/б круга (раз)	Ю	30	20	12
	Д			
Передачи снизу двумя руками над собой не выходя из б/б круга (раз)	Ю	30	20	12
	Д			
Передачи мяча сверху двумя руками в парах (раз)	Ю	30	20	12
	Д			
Передачи мяча снизу двумя руками в парах (раз)	Ю	30	20	12
	Д			
Подача в зоны 1,6,5 (из 10 подач) (раз)	Ю	6	4	2
	Д			
Нападающие удары в зоны 1,6,5 (из 10 ударов) (раз)	Ю	5	3	2
	Д			

Упражнения для совершенствования техники игры в футбол

- 1.Набивание мяча ногой до 50 раз
- 2.Набивание мяча головой до 30 раз
- 3.Передачи мяча в парах в одно касание до 50 раз
- 4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м. до 50 раз
 - Штрафные удары по воротам из 10 уд. с расстояния 20м x10раз.
 - Ведение мяча с обводкой предметов расставленных на отрезке 60м.
 - Бег 60 мет. 2-3 серии. Интервал отдыха 1мин.
 - Челночный бег 4x 9. 2-3 раза. Интервал отдыха 1мин
 - Прыжок в длину с места 10 раз.

Контрольные упражнения для оценки техники игра в футбол

Вид задания	«5»	«4»	«3»
1.Набивание мяча ногой (раз)	50	40	30
2. Набивание мяча головой (раз)	30	20	10
3. Передачи мяча в парах в одно касание (раз)	50	40	30
4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м (раз)	30	20	12
5. Штрафные удары по воротам из 10ударовс расстояния 20м (раз)	6	4	2

Упражнения для развития мышц брюшного пресса

- 1 Лежа на спине, согнуть ноги. Слегка приподнять их от пола и, разгибая, медленно опустить в и.п. 2-4 серии по 20-40 раз.
- 2 Лежа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Поднимать прямые ноги до прямого угла и медленно опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз.
- 3 Сидя, согнуть ноги, слегка приподнять, разогнуть вперед – вверх и положить в и.п. То же, но с паузой после разгибания. 3-4 серии по 8-15 раз.
- 4 Упор сидя, руки сзади (сед на полу с опорой руками за туловищем). Поочередно поднимать прямые ноги повыше и опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз каждой ногой. То же, но попеременное сгибание и разгибание ног(велосипед). 2-4 серии по 10-20 раз.
- 5 И.п. то же. Поднять ноги под углом 45 градусов и делать круговые движения прямыми ногами. 2-4 серии по 10-20 раз в каждую сторону.
- 6 Лежа на спине, руки на полу вдоль тела. Подняться в сед, выпрямить спину, опуститься в и.п. 2-4 серии по 8-12 раз.
- 7 Лежа на спине с согнутыми ногами, медленно поднимать и опускать туловище. То же, но выполнять движения рывком. 2-3 серии по 8-12 раз.

Контрольные упражнения для оценки развития мышц брюшного пресса

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Пол	«5»	«4»	«3»
1	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	Спорт.зал	Ю	50	40	30
			Д	40	30	20

Упражнения для развития мышц спины

- 1 Лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь руками о пол, поднимание и опускание ног и нижней части туловища. 2-3 серии по 8-12 раз.
- 2 Лежа поперек скамейки на бедрах лицом вниз, закрепив ноги, толчком рук прогнуться назад. 2-4 серии по 6-10 раз.
- 3 И.п. то же, руки на поясе. Наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 10-12 раз. То же, но руками к плечам, за голову. 2-4 серии по 6-10 раз. То же, но пружинистые наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 6-10 раз (три - четыре покачивания туловищем при наклоне назад и вперед).
- 4 И.п. то же, руки к плечам. Круговое вращение туловища. 2-4 серии по 6-8 вращений в каждую сторону.
- 5 Подтягивание на перекладине широким хватом, 2 серии по 8-10 раз
- 6 Упор лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Максимальное сгибание туловища вперед и назад, 2 серии по 12-15 раз.
- 7 И.п.О.с ноги врозь, руки согнуты в локтях с гантелями или гириями, наклон вперед и в исходное положение 2 серии по 10-15 раз.

Контрольные упражнения для оценки развития мышц спины

№ п/п	Наименование Норматива	Место проведения	Пол	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивания на перекладине (ю.-выс, д-низк)	Спорт.зал	Ю	13	10	8
			Д	19	13	11

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

- 1 Отталкивание прямыми руками от стенки за счет энергичного разгибания рук. 1-2 серии по 15-25 раз. То же, сгибая руки в локтях. То же, отталкиваясь от стола.
- 2 В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать выпрямленным. Не допускать проваливания в поясничной области. 2-3 серии по 6-10 раз в каждую сторону.
- 3 В упоре лежа поочередное переставление рук в стороны. 2-3 серии по 6-10 раз.
- 4 В упоре лежа сгибание и разгибание рук. 2-4 серии по 15-30 раз. То же, но руки расставлены широко; то же, но руки узко.
- 5 Из упора присев тремя – четырьмя прыжками на двух руках перейти в упор лежа. Вернуться в и.п. 2-4 серии по 6-10 раз.
- 6 Из упора присев отбросить ноги назад на носки, при касании носками пола слегка прогнуться. Вернуться в и.п. 2-3 серии по 8-12 раз
- 7 Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусках. 2-4 серии до отказа.
- 8 В упоре лежа, согнув руки. Энергично разгибая руки, оттолкнуться ими и сделать хлопок в ладоши. 2-3 серии по 6-15 раз.
- 9 Передвижение на прямых руках в упоре на брусках. 2-4 серии.
- 10 Передвижение в упоре на прямых руках на брусках, в конце согнуть и разогнуть руки. 2-3 серии до отказа

Контрольные упражнения для оценки развития рук и плечевого пояса

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Пол	«5»	«4»	«3»
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	Спорт.зал	Ю	34	32	30
			Д	12	10	8

Упражнения для совершенствования техники движения на лыжах

Все уроки строятся на совершенствовании приемов, изученных ранее. Основное внимание уделяется отработке техники различных способов передвижения на лыжах в самых разнообразных условиях скольжения и рельефа.

Большая часть времени отводится на развитие физических качеств и развитие общей выносливости.

Комбинированные ходы

В цикле комбинированных ходов сочетаются элементы из одновременных и попеременных ходов. Возможны самые различные варианты комбинированных ходов: четырехшажный, состоящий из цикла попеременного двухшажного и одновременного двухшажного; трехшажный, объединяющий попеременный двухшажный и одновременный одношажный, и т. п.

Формирование навыков правильного дыхания

Это очень серьезная задача, которую предстоит решить при передвижении на лыжах различными способами. Между движениями в различных ходах и дыханием наблюдается определенная взаимосвязь.

Во всех одновременных ходах вдох выполняется при выпрямлении и выносе палок, выдох – с отталкиванием руками и наклоном туловища.

При передвижении попеременным двухшажным ходом чаще всего цикл дыхания приходится на два цикла хода. С увеличением скорости меняется и это сочетание: на каждый цикл хода приходится один цикл дыхания. Этот ритм устанавливается в зависимости от интенсивности работы произвольно. Важно приучить себя делать выдох на определенное движение в цикле попеременного двухшажного хода (например, на вынос правой руки вперед). Кроме этого, необходимо добиться более полного выдоха при любом способе передвижения. Следует не только обучиться сочетанию дыхания и движений, но и постепенно акцентировать на этом их внимание при передвижении на лыжах в любых условиях скольжения и рельефа. Это будет

способствовать закреплению навыков в технике передвижения и достижению более высокой скорости, улучшению самочувствия и работоспособности.

Одновременный двухшажный коньковый ход

Это самый распространенный и эффективный среди современных коньковых ходов.

Применяется как на равнинных участках трасс, так и при преодолении подъемов. Основа двухшажного конькового хода – попеременное двустороннее скользящее отталкивание лыжами. Движения ног напоминают бег на коньках.

Цикл одновременного двухшажного конькового хода состоит из двух направленных вперед–в сторону шагов и одного одновременного отталкивания палками.

Последовательность движений в цикле:

- закончен толчок левой ногой, руки начинают вынос палок вперед, туловище выпрямляется, масса тела переносится на правую лыжу;
- левая нога подносится к правой, продолжается вынос палок, начинается отталкивание правой ногой при сведенных пятках маховой и толчковой ног;
- начинается шаг левой;
- закончено отталкивание правой ногой под углом в сторону, делает шаг левой и скользит на левой лыже, палки выносятся вперед и ставятся на снег;
- сильное отталкивание палками и скольжение на левой лыже;
- правая нога слегка поднимается над снегом и подносится к левой;
- толчок левой ногой скользящим жимовым движением в сторону–вперед, продолжается мощное одновременное отталкивание палками, усиленное наклоном туловища;
- правую лыжу ставят на снег скользящим движением, развернув ее носком в сторону, на внутреннее ребро. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж. Продолжается шаг правой. С окончанием толчка палками и полным выпрямлением толчковой ноги заканчивается цикл хода и начинается новый.

Таким образом, на первый скользящий шаг приходится вынос палок вперед, на второй – отталкивание руками.

Разучивание лучше начинать без палок на ровной укатанной площадке. Ученики катаются на лыжах как на коньках.

Для увеличения длины скользящих шагов и отработки проката на лыже лучше передвигаться под небольшой уклон.

Освоив коньковый ход без палок, следует повторить одновременный бесшажный ход, а затем соединить эти упражнения: вместе с одним коньковым отталкиванием ногой делается сильное одновременное отталкивание палками, а вместе с другим – их вынос. Так отрабатывается согласованность движений.

Вначале ход совершенствуется на пологом уклоне, затем на равнине и уже потом на подъемах.

Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения, развивающие скоростно-силовые качества, необходимые для одновременного двухшажного хода:

1. Одновременный бесшажный ход в подъем.
2. Коньковый ход в подъем без палок.
3. Одновременный полуконьковый ход в подъем.
4. Одновременный двухшажный коньковый ход в крутой подъем.

Одновременный одношажный коньковый ход

Цикл этого хода составляют два шага с одновременным отталкиванием палками на каждый из них. Один шаг похож на другой. Применяется этот ход на равнинах или при катании под уклон.

Цикл хода: лыжник закончил отталкивание палками и скользит на правой лыже, подтягивая маховую ногу. Палки быстро выносятся вперед, опорная нога выпрямляется, и туловище разгибается. Палки одновременно ставятся в снег под острым углом, опорная нога сгибается в коленном суставе, и сразу же – отталкивание палками. Правая лыжа продолжает скольжение под углом 15–20° к лыжне. Толчок палками сопровождается быстрым наклоном туловища.

Завершая отталкивание палками, лыжник начинает толчок правой, затем переносит тяжесть тела на левую лыжу и скользит на ней.

Закончен первый шаг. После отрыва толчковой ноги от снега и подтягивания ее к опорной шаг повторяется в другую сторону.

Спец.упражнения для разучивания хода

1. Одновременный бесшажный ход.
2. Коньковый ход без палок.
3. Полуконьковый ход без палок и с палками.
4. Одновременный бесшажный ход на одной лыже (другая на весу).

Упражнения повторяются в различных сочетаниях. Последнее упражнение выполняется поочередно. Отталкивание палками вначале короткое, без наклона туловища. Упражнения выполняются в заданном ритме, на различной длины участках и разной крутизны подъемах.

Одновременный полуконьковый ход

Используется на равнинных участках, пологих уклонах до 3°.

В цикле хода, как и во всех других, имеются периоды скольжения и отталкивания. При этом одна нога выполняет опорную функцию, другая – толчковую. Ноги могут периодически меняться.

Цикл полуконькового хода: лыжник скользит на правой лыже (опорная нога). Лыжа толчковой ноги подносится к опорной и ставится на снег так, чтобы стопа находилась рядом и чуть впереди стопы опорной ноги. Толчковая лыжа при постановке ее на снег направлена носком в сторону под углом 20–30° и развернута на внутреннее ребро. Задники лыж перекрещиваются. Так как скользящая лыжа утоплена в лыжне, то перекрещивание не мешает скольжению.

Палки одновременно выносятся вперед и ставятся на снег под углом примерно 80° к направлению движения, на 20–30 см впереди креплений. Сразу же начинается отталкивание палками.

Одновременно лыжник начинает отталкиваться ногой, частично перенося на нее массу тела. Отталкивание ногой происходит без остановки. Лыжник как бы старается развести стопы в стороны – опорная лыжа скользит по лыжне, а толчковая – в сторону.

Толчок ногой происходит до полного ее разгибания в коленном суставе. Туловище при отталкивании палками наклоняется вперед почти до горизонтального положения.

Как только отталкивание руками и ногой заканчивается, наступает свободное скольжение на опорной лыже. Цикл хода завершен.

Подводящие упражнения

1. Одновременный бесшажный ход.
2. Бесшажный ход на одной лыже (вторая на весу).
3. «Самокат» – скольжение на одной лыже с отталкиванием другой (без палок).

Главная цель этих упражнений – овладеть уверенным удержанием равновесия на опорной ноге.

Скоростно-силовые упражнения

1. Ускорения на отрезках полуконьковым ходом без палок.
2. То же с одной палкой.
3. То же в подъемы разного профиля.

Попеременный коньковый ход

Ход характеризуется попеременной работой рук. Цикл состоит из поочередного отталкивания правой и левой рукой с последовательным отталкиванием левой и правой ногой.

Этот ход применяется на крутых подъемах более 15°.

Подводящие упражнения

1. Коньковый ход без палок на равнине.
2. То же в подъем.
3. Попеременный коньковый ход на равнине.

После этих упражнений выполняется ход в подъем, вначале пологий, потом – крутой.

В гонке на пологих спусках для повышения скорости применяют **коньковый ход без отталкивания палками**.

Разучивается ход на равнине без палок. Частота движений постепенно увеличивается. Затем ход отрабатывается на склоне, сначала без палок, затем с палками. После отработки на прямом спуске его совершенствуют на спуске с пологими поворотами.

Контрольные упражнения для оценки техники лыжных ходов

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Пол	«5»	«4»	«3»
1	Бег на лыжах 5 км (мин, с) 3 км (мин, с)	Учебная лыжня	Ю	25,50	27,20	б/вр
			Д	19,00	21,00	б/вр

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Основные источники

1. Виленский, М.Я., Физическая культура студента / М.Я Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. — М.: Гайдарики, 2021..
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2020.
3. Решетников, И.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. — М.: Академия, 2021.

Дополнительные источники

1. Белов, Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. — Киев, 2020.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физическая культура и спорт, 2021.
3. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я Виленский, Р.С. Сафин. — М.: Высшая школа, 2021.
4. Виноградов, В.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие / В.А. Виноградов, А.П. Душанин, В. И Жолдак. — М.: Советский спорт, 2016.
5. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. — М.: Высшая школа, 2021.
6. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. / Р.Т. Раевский. — М.: Высшая школа, 2020.
7. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. — М.: Знание, 2020.

Интернет - ресурсы:

1. <http://www.fipi.ru/>
2. <http://window.edu.ru/>
3. <http://school-collection.edu.ru>
4. www.znaniium.com
5. <http://mamutkin.ucoz.ru> - Раздел «Электронные учебники»
6. <http://pedsovet.ru>
7. <http://1september.ru>
8. <http://www.gto.ru>