Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Саткинский медицинский колледж»

Утверждаю:
Приказ № 167
Директор ГБПОУ
«Саткинский медицинский колледж»
_____О.С. Галлямова
«16» июня 2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

ООД 07 Физическая культура

по специальности:

31.02.01 Лечебное дело

г. Сатка

2023-2027

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан на основании: Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, рабочей программы учебной дисциплины ООД 07Физическая культура, учебного плана ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж»

Организация-разработчик ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж»

Разработчик: Котикова Т.В. – преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии обязательных общеобразовательных, социально-гуманитарных и общепрофессиональных дисциплин.

Протокол № 11 от «16» июня 2023г.

Председатель ЦМК: _____ Р.Ф. Дмитренко

Утверждена:

Зам. директора по УР _____ А.Н. Гильмиярова

ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж» УЧЕБНАЯ ЧАСТЬ

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 5
1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 5
2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6
3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГОКОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ 8
3.1. Типовые задания для оценки знаний ОК-01,04,08, ... 8
КИМы по разделу № 1 «Физическая культура, как часть культуры общества и человека.» 8
3.2. Типовые задания для оценки знаний ОК-01, 04, 08 12
КИМы по разделу № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика. 12
3.2.1 Типовые задания для оценки знаний ОК-01,04,08 17
КИМы по разделу № 3.2.1 «Спортивные игры» 17
3.2.2. Типовые задания для оценки знаний ОК-01,04,08 25
КИМы по разделу № 3.2.2 «Легкая атлетика» 25
4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 29
4.1. Задания к зачёту 29
4.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗАЧЁТА 40
5. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 41
5.1. Задания к дифференцированному зачёту 41
6. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 44

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДИФЗАЧЁТА 90
Приложение 1ШАБЛОН бланка зачёта 92
Приложение 2 ШАБЛОН бланка дифференцированного зачёта 92

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ: 49

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «ООД.07Физическая культура». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий и практических заданий к дифференцированному зачету.

Структура и содержание заданий – задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «ООД.07Физическая культура».

1.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.2.2.Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общие компетенции: ОК 01, ОК 02; профессиональные компетенции: ПК 3.3, ПК 4.2 и личностные результаты ЛР 4, ЛР 7, ЛР 10.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие[1]	**Дисциплинарные**[2]
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,** **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические действия**: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;** - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

[1] Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

[2] Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем **б) базовые исследовательские действия:** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** б) **совместная деятельность**: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

	с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным **Овладение универсальными регулятивными действиями:** г**) принятие себя и других людей:** - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В частифизического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с

	- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 3.3Проводить медико-социальную реабилитацию инвалидов, одиноких лиц, участников военных действий и лиц из группы социального риска.	- владеть навыками выполнения назначений врачей-специалистов по медицинской реабилитации в соответствии с индивидуальной программой реабилитации пациента или реабилитации инвалидов с учетом возрастных особенностей и плана реабилитации; проведения оценки эффективности и безопасности мероприятий медицинской реабилитации.	- уметь определять медицинские показания для проведения мероприятий медицинской реабилитации, в том числе при реализации индивидуальной программы реабилитации или реабилитации инвалидов, с учетом возрастных особенностей в соответствии с действующим порядком организации медицинской реабилитации; - уметь применять методы и средства медицинской реабилитации пациентам по назначению врачей-специалистов в соответствии с индивидуальной программой реабилитации с учетом диагноза, возрастных особенностей и плана реабилитации; - уметь контролировать выполнение и оценивать эффективность и безопасность реабилитационных мероприятий, в том числе, при реализации индивидуальной программы реабилитации или реабилитации инвалидов, с учетом диагноза, возрастных особенностей. - знатьмероприятия по медицинской реабилитации пациента; - знать медицинские показания и противопоказания к проведению мероприятий по медицинской реабилитации с учетом диагноза, возрастных особенностей в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, порядком медицинской реабилитации, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи, с учетом стандартов медицинской

		помощи; - знать средства и методы медицинской реабилитации; - знать правила составления, оформления и реализации индивидуальных программ реабилитации; правила контроля эффективности и безопасности реабилитационных мероприятий.
ПК 4.2Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.	- владеть навыками проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни у населения; - владеть навыками проведения неспецифических и специфических мероприятий по профилактике неинфекционных заболеваний и коррекции факторов риска их развития, снижению детской и материнской смертности; - владеть навыками проведения индивидуального и группового профилактического консультирования населения, в том числе несовершеннолетних.	- уметьпроводить работу по реализации программ здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ; - уметь проводить индивидуальные (групповые) беседы с населением в пользу здорового образа жизни, по вопросам личной гигиены, гигиены труда и отдыха, здорового питания, по уровню физической активности, отказу от курения табака и потребления алкоголя, мерам профилактики предотвратимых болезней; - уметь проводить консультации по вопросам планирования семьи; - уметь формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни, мотивировать население на здоровый образ жизни или изменение образа жизни, улучшение качества жизни, информировать о способах и программах отказа от вредных привычек; - уметь проводить профилактическое консультирование населения с выявлениями хроническими заболеваниями и факторами риска из развития. - знать информационные технологии, организационные формы и методы по формированию здорового образа жизни населения, в том числе программы снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы снемедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ; - знать рекомендации по вопросам личной гигиены, контрацепции, здорового образа жизни, профилактике заболеваний.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	- Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически– активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; -сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; - осознающий важность сохранения и укрепления здоровья, имеющий внутреннюю установку на активное здоровьесбережение. - достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать в различных областях для их достижения; умение проявлять толерантность к другому образу мыслей, к иной позиции партнера по общению; -безусловно уважающий жизнь во всех ее проявлениях, признающий ее наивысшей ценностью.
ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. - имеющий развитое экологическое самосознание и мышление; - заботящийся о природе, окружающей среде. -осознающий себя частью природы и понимающий зависимость своей жизни и здоровья от экологического благополучия; - демонстрировать ответственное отношение к ходу продуктивной деятельности; - способность к самоорганизации; - демонстрировать навыки командной работы и взаимодействия; - демонстрировать способности к самоорганизации, самооценке, взаимооценке.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине ООД.07Физическая культура является

1 семестр - зачет

2 семестр - дифференцированный зачет

2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 1

Раздел / тема учебной дисциплины	ПроверяемыеОК, ПК, ЛР	Форма текущего контроля и оценивания
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека.	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР9, ЛР10 ПК 3.3, ПК 4.2	КИМы по разделу 1 в форме тестовых заданий; Оценивание выполнения практических заданий.
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурноспортивной деятельности	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3. ЛР2, ЛР9, ЛР10	КИМы по разделу 2 в форме тестовых заданий; Оценивание выполнения практических заданий.

Тесты спортивно–технической подготовленности по теме «Лёгкая атлетика» для студентов основной медицинской группы.

№ п/п	Виды упражнений	Юноши			Девушки		
Оценка		**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2.	Прыжки в длину с места (см.)	225	200	180	175	160	150
3.	Бег 500м. (мин., сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
4.	Бег 1000м. (мин., сек.)	3,35	3,45	4,0	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой, низкой перекладине (раз)	10	8	6	12	8	5
6.	Отжимание на гимнастической скамейки	-	-	-	22	18	15
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	40	30	20	-	-	-
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	42	38	30	36	30	26
9.	Бег 2000м. (мин., сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12,4
10.	Бег 3000м. (мин., сек.)	13,2	13,4	14,0	-	-	-
11.	Прыжки на скакалке (раз, мин.)	130	120	100	130	120	100

Тесты спортивно–технической подготовленности по теме «Лёгкая атлетика» для студентов подготовительной медицинской группы.

№ п/п	Виды упражнений	Юноши			Девушки		
Оценка		**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	Бег 100м. (сек.)	14,6	15,0	15,4	17,4	17,8	18,5
2.	Прыжки в длину с места (см.)	200	190	180	160	150	140
3.	Бег 500м. (мин., сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
4.	Бег 1000м. (мин., сек.)	3,45	4,0	4,10	-	-	-

5.	Подтягивание на высокой, низкой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
6.	Отжимание на гимнастической скамейки	40	30	25	18	15	12
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	25	20	10	8	6
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	30	25	15	20	15	10
9.	Бег 2000м. (мин., сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
10.	Бег 3000м. (мин., сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
11.	Прыжки на скакалке (раз, мин.)	115	105	95	115	105	95

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

3.1. Типовые задания для оценки знаний ОК-01,04,08

КИМы по разделу № 1Физическая культура, как часть культуры общества и человека

Выберите один из 3-4 вариантов ответа:

1.Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:
а) гигиена;
б) закаливание;
в) питание.
2.Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
а) режим дня;
б) соблюдение правил гигиены;
в) ритмическая деятельность.
3.Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:
а) осанка;
б) рост;
в) движение.
4.Назовите элементы здорового образа жизни:
а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
в) все перечисленное.
5.Укажите, что понимается под закаливанием:
а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) приспособление организма к воздействию вешней среды;
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
6.Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;
б) лучшее выполнение упражнений;
в) рациональное использование инвентаря.

7.Первая помощь при обморожении:

а) растереть обмороженное место снегом;
б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
в) приложить тепло к обмороженному месту.

8.Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
б) аэробика;
в) альпинизм;

9.Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …

а) развитие физических качеств;
б) поддержание высокой работоспособности;
в) сохранение и улучшение здоровья;

10.Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

11.Ходьба - это...

а) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
в) естественный способ передвижения человека..

12.Термин «гимнастика» появился примерно

а) в 5 в.н.э. в Древней Греции;
б) в 5 в. до н.э. в Древней Греции;
в) в 7 в. до н.э. в Древней Греции;
г) в 5 в.н.э. в Древней Италии.

13.Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении

а) скоростных упражнений;
б) упражнений на гибкость;
в) силовых упражнений;
г) упражнений на выносливость.

14.Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…

а) время поведения занятий;
б) температуру воздуха и наличие ветра;
в) рельеф местности.

15.Причиной потертости ноги чаще всего бывает…

а) тесная обувь;
б) длительное передвижение;
в) усталость.

16.Чем отличаются палки для скандинавской ходьбы от лыжных палок?

а) ремнями
б) длиной
в) наличием сапожка
г) ничем

17.При каких заболеваниях используют скандинавскую ходьбу в центрах реабилитации?

а) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
б) при заболеваниях сердечно-сосудистой системы +
в) при заболеваниях дыхательных путей

18.Нужно ли надевать теплую одежду во время ходьбы?
а) Да
б) в зимнее время
в) Нет
19.Кто может заниматься скандинавской ходьбой?
а) дошкольники
б) школьники
в) студенты
г) пожилые люди
д) все варианты ответа
20.Нужно ли следить за дыханием во время скандинавской ходьбы?
а) да
б) дышать так, как захочется.
в) нет
21.Кому запрещается заниматься йогой:
а) людям, старше 65 лет
б) нет правильного ответа
в) детям возрастом до 10 лет
22.Йогой лучше заниматься:
а) в носках на спортивном мате
б) босиком на специальном коврике
в) босиком на битом стекле
23.Гибкость:
а) способность выполнять разминочные упражнения неограниченное количество раз
б) способность управлять своими чувствами и эмоциями
в) способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой
24.Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:
а) сила
б) выносливость
в) быстрота
25.При помощи какого теста определяется развитие быстроты:
а) бег 1000 метров
б) бег 500 метров
в) бег 30 метров
26.Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств и таких навыков:
а) прикладных
б) основных
в) душевных
27.При помощи какого теста определяется развитие силы:
а) подтягивание (отжимание)
б) наклон
в) прыжок в длину с места
28.К числу основных физических качеств относят:
а) пассивная гибкость
б) координация
в) сила
29.Для чего необходимо самонаблюдение? Выберите один правильный ответ
а) для улучшения техники выполнения упражнений
б) для повышения эффективности занятий физическими упражнениями
в) для получения хорошей оценки по физической культуре
г) для того, чтобы быстрее научиться играть в спортивные игры
30.Признак чрезмерной нагрузки во время занятий физическими упражнениями.
а) покраснело лицо

б) участилось дыхание
в) участилось сердцебиение
г) появилась испарина
д) все варианты ответа

31.Что включает в себя самоконтроль? Выберите все правильные ответы. Самоконтроль включает в себя наблюдение за ...

а) настроением
б) тем, как организм переносит нагрузку
в) сном
г) тем, как улучшаются результаты в тестах по физической подготовке
д) аппетитом
е) тем, как изменяется физическое развитие

3.2. Типовые задания для оценки знаний ОК-01,04,08

КИМы по разделу № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика.

Выберите один из 4 вариантов ответа:

1.Укажите терминологически правильно положение ноги, когда она направлена носком в сторону с касанием пола:
а) вперед- в сторону;
б) в сторону;
в) в сторону на носок;
г) вытянута в сторону.

2.Укажите правильно команду для перестроения уступом:
а) уступом марш;
б) 9,6,3,0 шагов марш;
в) шагом марш;
г) по расчету шагом марш.

3.Определите наиболее эффективный метод выполнения комбинации из 2-х элементов на гимнастическом снаряде:
а) метод целостного упражнения;
б) соревновательный метод;
в) метод дополнительных зрительных и звуковых ориентиров;
г) проходной метод.

4.При проходном способе ОРУ выполняются:
а) на месте;
б) колоннами;
в) шеренгами;
г) индивидуально.

5.Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка:
а) 1;
б) 2;
в) 3;
г) 4.

6.Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:
а) приступить к выполнению упражнения;
б) можно;

в) упражнение делать начинай;
г) упражнение начинай.

7.Основное требование, предъявляемое к терминологии:

а) краткость;
б) наглядность;
в) доступность;
г) активность.

8.Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:

а) групповой;
б) фронтальный;
в) игровой;
г) поточный.

9.Дайте название следующему: «Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры»:

а) вис;
б) упор;
в) сед;
г) присед.

10.Дайте название определению «скручивание позвоночника в любом направлении»:

а) наклон туловища;
б) вращение туловища;
в) поворот туловища;
г) круг туловищем.

11.В какой точке зала обычно стоит направляющий строя, при общем построении группы:

а) в центре зала;
б) в правом верхнем углу;
в) в левом нижнем углу;
г) в правом нижнем углу.

12.Дайте название следующему определению: «дугообразное движение рукой в любой плоскости с возвращением в исходное положение»:

а) поворот;
б) дуга;
в) выкрут;
г) круг.

13.Дайте название следующему определению: «Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием»:

а) полуприсед;
б) стойка ноги врозь;
в) выпад;
г) упор на согнутой ноге.

14.Назовите правильно переход из виса в упор:

а) опускание;
б) выход;
в) подъем;
г) вскок;

15.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:

а) присед;
б) сед;
в) упор, сидя сзади;
г) присед упор сзади.

16.Расстояние между занимающимися в шеренге:

а) дистанция;
б) интервал;
в) ширина строя;
г) глубина строя.

17.Какую предварительную команду нужно дать для выполнения “змейки”:

а) шагом марш;
б) прямо марш;
в) в обход налево марш;
г) противоходом налево марш.

18.Назовите подводящие упражнения для обучения кувыркам:

а) стойка;
б) присед;
в) группировка;
г) наклон.

19.Термин «гимнастика» появился примерно

а) в 5 в.н.э. в Древней Греции;
б) в 5 в. до н.э. в Древней Греции;
в) в 7 в. до н.э. в Древней Греции;
г) в 5 в.н.э. в Древней Италии.

20.Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении

а) скоростных упражнений;
б) упражнений на гибкость;
в) силовых упражнений;
г) упражнений на выносливость.

21.Самостраховка в гимнастике это-

а) способность выполнять упражнения безбоязненно;
б) умение выполнять упражнения с помощью товарища;
в) умение гимнаста выходить из опасных положений самостоятельно;
г) способность выполнять упражнения без риска.

22.Сколько золотых медалей может завоевать гимнаст на состязаниях одной Олимпиады?

а) 6
б) 4
в) 8
г) 5

23.Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют

а) атлетическая гимнастика;
б) шейпинг;
в) ритмическая гимнастика;
г) бодибилдинг.

24.Вращательное движение тела (на полу прыжком) с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки называется

а) сальто;
б) курбет;
в) фляг.

25.Кто впервые употребил термин «гимнастика»?

а) древние греки;
б) древние славяне;
в) древние римляне;
г) Пьер де Кубертен.

26.На каких по счету Олимпийских играх современности впервые появилась гимнастика?

а) на первых;
б) на вторых;
в) на третьих;

г) на четвертых.

27.Укажите ряд, в котором перечислены ВСЕ СПОРТИВНЫЕ виды гимнастики:

а) художественная гимнастика, спортивная гимнастика, аэробика, акробатика;

б) утренняя гимнастика, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика;

в) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика;

г) зарядка, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика.

28.Найдите термин, соответствующий данному определению:

Женский олимпийский вид спорта, включающий в себя упражнения танцевального характера с предметами.

а) аэробика;

б) акробатика;

в) спортивные танцы;

г) художественная гимнастика.

29.Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:

а) Не выполнять самостоятельно сложных упражнений;

б) Заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости;

в) Нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов;

г) При потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.

30.На какие группы делятся гимнастические прыжки?

а) опорные и неопорные;

б) через коня и прыжки на месте;

в) прыжки с разбега и прыжки с места;

г) со скакалкой и без скакалки.

31.Какие прыжки в гимнастике выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд?

а) прыжки с места;

б) неопорные;

в) прыжки без скакалки;

г) прыжки на месте.

32.Закончите определение: ***Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется …***

а) упором;

б) висом;

в) лазанием;

г) приземлением.

33.К какому виду гимнастики относятся кувырки?

а) аэробика;

б) акробатика;

в) зарядка;

г) кувырки относятся к легкой атлетике.

34.У каких народов и когда был впервые озвучен термин «Гимнастика:

а) у китайцев в XI веке;

б) у немцев в V веке;

в) у древних греков в VIII веке до н.э;

г) у американцев в IV веке до н.э.

35.Как назывались специальные заведения для занятий физическими упражнениями у древних греков:

а) гимнасии;

б) школы высшего мастерства;

в) университеты;

г) спортивные школы.

36.Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:

а) секции;

б) урок;

в) факультатив;
г) внеурочная деятельность.

37.Какая задача не решается на уроках физической культуры:

а) образовательная;
б) воспитательная;
в) вздоровительная;
г) учебная.

38.Строевые упражнения – это:

а) коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины;
б) комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции;
в) двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками;
г) то такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

39.Вис – это:

а) такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата;
б) такое положение тела на снаряде (или полу),при котором плечи находятся выше точкиопоры;
в) способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд;
г) прыжок со снаряда.

40.Упор – это:

а) вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела;
б) такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры;
в) положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени;
г) переворот через голову на поверхности.

41.Строевые упражнения –

а) совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины, навыков коллективных действий, правильной осанки, а также воспитанию чувства ритма и темпа;
б) упражнения, выполняемые преимущественно в отдельных суставных для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки;
в) стойка, в которой голова держится прямо, туловище выпрямлено, плечи развернуты, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки слегка разведены, руки прижаты к туловищу, пальцы сжаты в кулак;
г) движения или положения, с выставлением опорной ноги с одновременным ее сгибанием.

42.Общеразвивающие упражнения –

а) совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины, навыков коллективных действий, правильной осанки, а также воспитанию чувства ритма и темпа;
б) упражнения, выполняемые преимущественно в отдельных суставных для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки;
в) стойка, в которой голова держится прямо, туловище выпрямлено, плечи развернуты, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки слегка разведены, руки прижаты к туловищу, пальцы сжаты в кулак;
г) движения или положения, с выставлением опорной ноги с одновременным ее сгибанием.

3.2.1. Типовые задания для оценки знаний ОК-01,04, 08.

КИМы по разделу № 3.2.1 «Спортивные игры»

Выберите один правильный ответ

1.Какие принципы обучения бывают:

а) принцип наглядности;
б) принцип систематичности и последовательности;
в) принцип постепенности, принцип индивидуализации;
г) все выше перечисленное.

2.Размеры волейбольной площадки:

а) 18/9;
б) 16/8;
в) 20/15;
г) 17/9.

3.К методам обучения относится:

а) словесные, наглядные и практические методы;
б) рассказ и объяснения;
в) наглядный метод;
г) словесный метод.

4.Размеры линий волейбольной площадки

а) 3см;
б) 5см;
в) 6см;
г) 10см.

5.Словесный метод это:

а) рассказ и объяснение;
б) беседа и разбор;
в) задание;
г) все выше перечисленное.

6.С какого года баскетбол является олимпийским видом спорта:

а) 1953г;
б) 1964г;
в) 1935г;
г) 2000г.

7.Техника перемещения в баскетболе:

а) бег, рывок и скачки;
б) бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты;
в) остановки и повороты;
г) приставные шаги и прыжки.

8.Высота кольца в мужском баскетболе:

а) 3,05м;
б) 3м;
в) 3,10м;
г) 4,05м.

9.Техника владения мечом в баскетболе:

а) ловля, передачи, броски, ведения;
б) ловля, передачи;
в) броски, ведения;
г) остановки и броски.

10.Что относится к комбинациям в волейболе:

а) крест;
б) отсечение;
в) эшелон;
г) все выше перечисленное.

11.К основным средствам обучения и тренировки относится:

а) общеразвивающие и подготовительные упражнения;
б) подводящие упражнения;
в) основные упражнения;
г) общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные упражнения.

12.Какие качества относятся к специальной физической подготовки:

а) сила;
б) быстрота;
в) выносливость;
г) все выше перечисленное.

13.Размеры футбольных ворот:

а) 6,79/2,98м;
б) 8,56/3,05м;
в) 7,32/2,44м;
г) 7,90/2,98м.

14.В каком году было введено и футболе правило «вне игры»:

а) 1980г;
б) 1925г;
в) 1899г;
г) 1972г.

15.Сколькими методами осуществляется на практике психологическая подготовка:

а) 3;
б) 6;
в) 2;
г) 4.

16.Высота мужской волейбольной сетки:

а) 2,43м;
б) 2,40м;
в) 2,44м;
г) 2,34м.

17.Какое должно быть планирование учебно-тренировочного процесса:

а) перспективное планирование;
б) годичное планирование;
в) подготовительный и соревновательный период;
г) все выше перечисленное.

18.В раздел спортивные игры входит:

а) легкая атлетика;
б) лыжи;
в) подвижные игры;
г) тяжелая атлетика.

19.Размеры баскетбольной площадки:

а) 30/15м;
б) 25/13м;
в) 24/12м;
г) 28/15м.

20.Сколько частей имеет план-конспект урока:

а) 3;
б) 4;
в) 6;
г) 2.

21.Сколько времени дается игроку, чтобы выполнить бросок в баскетболе из-за боковой линии:

а) 5сек;
б) 8сек;
в) 4сек;
г) 10сек.

22.Какие методы организационной деятельности учащихся на уроке применяются:

а) фронтальный метод;
б) групповой метод;
в) метод индивидуальных занятий;
г) все выше перечисленное.

23.Какой диаметр круга на баскетбольной площадке, для розыгрыша мяча в первой четверти:

а) 2м;
б) 1,80м;
в) 1,5м;
г) 2,5м.

24.Соревнования это:

а) одна из форм повышения тренированности, выработки волевых качеств;
б) повышения силы, быстроты;
в) повышения роста техники и тактики игр;
г) повышения выносливости.

25.На каком растоянии находится 3-х очковая линия от кольца:

а) 5,20м;
б) 6м;
в) 6,25м;
г) 6,55м.

26.Сколько видов соревнований бывает:

а) 10;
б) 8;
в) 11;
г) 5.

27.Какие системы розыгрыша применяются в практике для проведения соревнований:

а) круговая;
б) с выбыванием;
в) круговая, с выбыванием;
г) смешанная.

28.Размеры гандбольного поля:

а) 45/26м;
б) 38/24м;
в) 18/10м;
г) 40/20м.

29.В каком году были утверждены международные правила гандбола:

а) 1972г;
б) 1938г;
в) 1934г;
г) 1891г.

30.В технику игры без мяча входит:

а) финты, удары, передачи;
б) игра головой, остановки;
в) остановки, повороты, удары;
г) бег, прыжки, остановки, повороты.

31.Скорость полета зависит:

а) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги;

б) скорости и массы тела или его части в момент удара;
в) твердости части ноги ударяющей по мячу;
г) все выше перечисленное.

32.Траектория и направления полета мяча зависит от:

а) нанесения удара в нужную точку мяча;
б) скорости литящего мяча;
в) скорости и массы тела;
г) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги.

33.К тактике нападения относится:

а) индивидуальные тактические действия;
б) групповые тактические действия;
в) командные, групповые тактические действия;
г) индивидуальные, групповые, командные тактические действия.

34.Вес волейбольного мяча:

а) 280г;
б) 245г;
в) 250г;
г) 300г.

35.Диаметр волейбольного мяча:

а) 60-64см;
б) 65-68см;
в) 63-66см;
г) 58-72см;

36.Техника волейбола включает:

а) исходное положения и перемещения;
б) передачи;
в) нападающий удар;
г) все выше перечисленное.

37.Сколько полевых игроков находится на гандбольном поле во время игры:

а) 8;
б) 6;
в) 10;
г) 12.

38.В гандболе к технике нападения относится:

а) стойка, бег, ходьба, повороты, остановки, прыжки;
б) стойка, бег, ходьба;
в) финты, передачи, повороты;
г) передачи, остановки.

39.К технике перемещения относится:

а) шаги, скачки;
б) падения;
в) бег, прыжки;
г) шаги, скачки, падения, бег, прыжки.

40.К основной части урока относится:

а) определения домашнего задания;
б) упражнения снимающие физическую нагрузку;
в) применения подвижных игр, эстафеты, учебные игры, двухсторонние игры;
г) построение, рапорт, сообщения задач урока по спортивным играм.

3.2.2. Типовые задания для оценки знаний ОК-1, 13

КИМы по разделу № 3.2.2. «Легкая атлетика»

1.Кросс - это:
а) бег по искусственной дорожке стадиона
б) бег с ускорением
в) бег по пересеченной местности
г) бег с барьерами

2.К видам легкой атлетики не относятся:
а) прыжки в длину
б) спортивная ходьба
в) прыжки с шестом
г) прыжки через гимнастического коня

3.Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?
а) 200м, 100м
б) 400м, 800м
в) 1,500м, 3000м
г) 500м, 1000м

4.Какая из дистанций является спринтерской?
а) 800 м
б) 1500 м
в) 100 м
г) 500 м

5.Чем измеряется длина разбега?
а) рулеткой
б) "на глазок"
в) беговым шагом
г) ступнями

6.Стипль-чез - это вид бега, который проводится:
а) в естественных условиях
б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой
г) по улицам города

7.В каком году возникла легкая атлетика в России?
а) в 1912 году
б) в 1888 году
в) в 1896 году
г) в 1900 году

8.Какова ширина беговой дорожки на стадионе?
а) 125 см
б) 100 см
в) 90 см
г) 105 см

9.Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от …
а) максимальной скорости разбега и отталкивания
б) способа прыжка
в) быстрого выноса маховой ноги

10.Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от …
а) способа прыжка
б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
в) координации движений прыгуна

11.Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит …
а) бег на короткие дистанции
б) бег на средние дистанции

в) бег на длинные дистанции

12.При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой …

а) по частоте дыхания

б) по частоте сердечных сокращений

в) по снижению скорости бега

г) по самочувствию

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

а) экономии сил

б) улучшению спортивного результата

в) травмам

14.Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

а) ходьбу и бег;

б) многоборье.

в) прыжки и метания;

г) опорные прыжки;

15.Какого вида многоборья не бывает?

а) пятиборья;

б) девятиборья;

в) семиборья;

г) десятиборья.

16.Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

а) наклоном головы;

б) постановкой стопы на дорожку;

в) углом отталкивания ногой от дорожки;

г) работой рук;

17.К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? …

а) повышению скорости бега;

б) увеличению длины бегового шага;

в) скованности всех движений бегуна;

г) более сильному отталкиванию ногами.

18.Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

а) сокращает длину бегового шага;

б) способствует выносу бедра вперёд-вверх;

в) увеличивает скорость бега;

г) помогает скоординировать движения.

19.К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

а) узкой постановке ступней;

б) незаконченному толчку ногой;

в) свободной работе рук;

г) снижению скорости бега.

20.К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

а) улучшению спортивного результата;

б) снижению скорости бега;

в) увеличению длины бегового шага;

г) более сильному толчку ногой.

21.Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

а) стартование, разгон, финиширование; старт,

б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;

в) набор скорости, финиш;

г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

22.Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?
а) горячий душ.
б) повторное пробегание коротких отрезков;
в) большое количество общеразвивающих упражнений;
г) упражнения с отягощениями;
23.С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?
а) с низкого старта;
б) с хода;
в) с высокого старта;
г) с опорой на одну руку.
24.Что делают с ядром в лёгкой атлетике? …
а) метают;
б) бросают;
в) толкают;
г) кидают.
25.Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?
а) бег по пересечённой местности;
б) кросс.
в) марафонский бег;
г) бег с препятствиями.
26.Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?
а) степ-тест;
б) стиплчез;
в) стретчинг;
г) фартлек.
27.Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?
а) согнув ноги;
б) согнувшись;
в) прогнувшись;
г) ножницы.
28.Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
а) прыжок в длину с разбега;
б) прыжок в высоту с разбега;
в) тройной прыжок; д) прыжок с шестом,
г) прыжок в длину с места.
29.От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?
а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
б) быстрого выноса маховой ноги;
в) способа прыжка;
г) одновременной работе рук при отталкивании.
30.Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?
а) на маты;
б) в песок;
в) в воду;
г) в прыжковую яму.
31.Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
а) перешагивание;
б) волна;
в) перекат;
г) перекидной.
32.Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?

а) разрешается дополнительный бросок;
б) результат засчитывается;
в) попытка засчитывается, а результат нет;
г) спортсмен снимается с соревнований.

33.Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

а) предварительного вращения;
б) скачка;
в) разбега;
г) прыжка.

34.Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

а) гигиена;
б) закаливание;
в) питание.

35.Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

а) режим дня;
б) соблюдение правил гигиены;
в) ритмическая деятельность.

36.Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

а) осанка;
б) рост;
в) движение.

37.Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

а) питание;
б) дыхание;
в) зарядка.

38.Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

а) зарядка;
б) сила;
в) воля.

39.Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;
б) стойкость;
в) выносливость.

40.Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …

а) развитие физических качеств;
б) поддержание высокой работоспособности;
в) сохранение и улучшение здоровья;

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение **ЗАЧЁТА за 1 семестр** по пройденным темам:

1. Техника бега на спринтерские дистанции.
2. Техника метания гранаты.
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Техника толкания ядра.
5. Техника бега на длинные дистанции.
6. Прыжки в длину с места.
7. Кросс-бег по пересеченной местности.
8. Марш бросок. Спортивная ходьба.
9. Совершенствование техники бега на средние дистанции.
10. Эстафетный бег. Техника бега на средние дистанции.
11. Техника челночного бега. Кросс по пересеченной местности.
12. Совершенствование техники метания гранаты.
13. Совершенствование техники толкания ядра.
14. Техника бега на короткие дистанции.
15. Совершенствование техники бега на средние дистанции.
16. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивная ходьба.

4.1. Задания к зачету

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

а) ходьбу и бег;
б) многоборье.
в) прыжки и метания;
г) опорные прыжки;

2. Какого вида многоборья не бывает?

а) пятиборья;
б) девятиборья;
в) семиборья;
г) десятиборья.

3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

а) наклоном головы;
б) постановкой стопы на дорожку;
в) углом отталкивания ногой от дорожки;
г) работой рук;

4. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? …

а) повышению скорости бега;
б) увеличению длины бегового шага;
в) скованности всех движений бегуна;
г) более сильному отталкиванию ногами.

5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

а) сокращает длину бегового шага;
б) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
в) увеличивает скорость бега;
г) помогает скоординировать движения.

6. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

а) узкой постановке ступней;
б) незаконченному толчку ногой;
в) свободной работе рук;
г) снижению скорости бега.

7. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?
а) улучшению спортивного результата;
б) снижению скорости бега;
в) увеличению длины бегового шага;
г) более сильному толчку ногой.
8. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
а) стартование, разгон, финиширование; старт,
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) набор скорости, финиш;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
9. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?
а) горячий душ.
б) повторное пробегание коротких отрезков;
в) большое количество общеразвивающих упражнений;
г) упражнения с отягощениями;
10. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?
а) с низкого старта;
б) с хода;
в) с высокого старта;
г) с опорой на одну руку.
11. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? …
а) метают;
б) бросают;
в) толкают;
г) кидают.
12. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?
а) бег по пересечённой местности;
б) кросс.
в) марафонский бег;
г) бег с препятствиями.
13. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?
а) степ-тест;
б) стиплчез;
в) стретчинг;
г) фартлек.
14. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?
а) согнув ноги;
б) согнувшись;
в) прогнувшись;
г) ножницы.
15. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
а) прыжок в длину с разбега;
б) прыжок в высоту с разбега;
в) тройной прыжок; д) прыжок с шестом,
г) прыжок в длину с места.
16. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?
а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
б) быстрого выноса маховой ноги;
в) способа прыжка;
г) одновременной работе рук при отталкивании.

17. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?
а) на маты;
б) в песок;
в) в воду;
г) в прыжковую яму.
18. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
а) перешагивание;
б) волна;
в) перекат;
г) перекидной.
19. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?
а) разрешается дополнительный бросок;
б) результат засчитывается;
в) попытка засчитывается, а результат нет;
г) спортсмен снимается с соревнований.
20. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?
а) предварительного вращения;
б) скачка;
в) разбега;
г) прыжка.
21. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:
а) гигиена;
б) закаливание;
в) питание.
22. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
а) режим дня;
б) соблюдение правил гигиены;
в) ритмическая деятельность.
23. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:
а) осанка;
б) рост;
в) движение.
24. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:
а) питание;
б) дыхание;
в) зарядка.
25. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:
а) зарядка;
б) сила;
в) воля.
26. Способность длительное время выполнять заданную работу это:
а) упрямство;
б) стойкость;
в) выносливость.
27. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
а) гибкость;
б) растяжение;
в) стройность.

28. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
а) ловкость;
б) быстрота;
в) натиск.
29. Назовите основные физические качества человека:
а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
30. Назовите элементы здорового образа жизни:
а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
в) все перечисленное.
31. Укажите, что понимается под закаливанием:
а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) приспособление организма к воздействию вешней среды;
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
32. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
а) безопасность занимающихся;
б) лучшее выполнение упражнений;
в) рациональное использование инвентаря.
33. Первая помощь при обморожении:
а) растереть обмороженное место снегом;
б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
в) приложить тепло к обмороженному месту.
34. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
б) аэробика;
в) альпинизм;
35. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
а) акробатика;
б) тяжелая атлетика;
в) гребля;
36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
а) самбо;
б) баскетбол;
в) тяжелая атлетика.
37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
а) борьба;
б) бег на короткие дистанции;
в) бег на средние дистанции;
38. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
а) плавание;
б) гимнастика;
в) стрельба;
39. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …
а) развитие физических качеств;

б) поддержание высокой работоспособности;
в) сохранение и улучшение здоровья;

40. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

41. Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:

а) приступить к выполнению упражнения;
б) можно;
в) упражнение делать начи-най;
г) упражнение начи-най.

42. Основное требование, предъявляемое к терминологии:

а) краткость;
б) наглядность;
в) доступность;
г) активность.

43.Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:

а) групповой;
б) фронтальный;
в) игровой;
г) поточный.

44.Дайте название следующему: «Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры»:

а) вис;
б) упор;
в) сед;
г) присед.

45.Дайте название определению «скручивание позвоночника в любом направлении»:

а) наклон туловища;
б) вращение туловища;
в) поворот туловища;
г) круг туловищем.

46.В какой точке зала обычно стоит направляющий строя, при общем построении группы:

а) в центре зала;
б) в правом верхнем углу;
в) в левом нижнем углу;
г) в правом нижнем углу.

47.Дайте название следующему определению: «дугообразное движение рукой в любой плоскости с возвращением в исходное положение»:

а) поворот;
б) дуга;
в) выкрут;
г) круг.

48.Дайте название следующему определению: «Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием»:

а) полуприсед;
б) стойка ноги врозь;
в) выпад;
г) упор на согнутой ноге.

49.Назовите правильно переход из виса в упор:

а) опускание;

б) выход;
в) подъем;
г) вскок;
50.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:
а) присед;
б) сед;
в) упор, сидя сзади;
г) присед упор сзади.
51. Ловкость –
а) - сопротивляемость утомлению при спортивной двигательной деятельности, т. е. способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке;
б) - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в) - способность быстро и легко овладеть новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение;
52. Координация –
а) - сопротивляемость утомлению при спортивной двигательной деятельности, т. е. способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке;
б) - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в) - способность быстро и легко овладеть новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение;
53. Выносливость –
а) - сопротивляемость утомлению при спортивной двигательной деятельности, т. е. способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке;
б) - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в) - способность быстро и легко овладеть новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение;
54. Быстрота –
а) - способность совершать движения с определенной скоростью, обусловленная способностью мышц преодолеть сопротивление с большим ускорением, и определяется скоростью движения;
б) - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в) - способность быстро и легко овладеть новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение;
55. Общая выносливость –
а) - способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации;
б) - способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течении заданного времени;
в) - способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающие действие многие мышечные группы;
56.Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка:
а) 1;
б) 2;

в) 3;
г) 4.

57.Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:
а) приступить к выполнению упражнения;
б) можно;
в) упражнение делать начи-най;
г) упражнение начи-най.

58.Основное требование, предъявляемое к терминологии:
а) краткость;
б) наглядность;
в) доступность;
г) активность.

59.Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:
а) групповой;
б) фронтальный;
в) игровой;
г) поточный.

60.Дайте название следующему: «Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры»:
а) вис;
б) упор;
в) сед;
г) присед.

61.Назовите правильно переход из виса в упор:
а) опускание;
б) выход;
в) подъем;
г) вскок;

62.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:
а) присед;
б) сед;
в) упор, сидя сзади;
г) присед упор сзади.

63.Расстояние между занимающимися в шеренге:
а) дистанция;
б) интервал;
в) ширина строя;
г) глубина строя.

64.Какую предварительную команду нужно дать для выполнения “змейки”:
а) шагом марш;
б) прямо марш;
в) в обход налево марш;
г)противоходом налево марш.

65.Назовите подводящие упражнения для обучения кувыркам:
а) стойка;
б) присед;
в) группировка;
г) наклон.

66. Термин «гимнастика» появился примерно
а) в 5 в.н.э. в Древней Греции;
б) в 5 в. до н.э. в Древней Греции;
в) в 7 в. до н.э. в Древней Греции;

г) в 5 в.н.э. в Древней Италии.

67. Как назывались специальные заведения для занятий физическими упражнениями у древних греков:

а)Гимнасии;

б) Школы высшего мастерства;

в) Университеты;

г) Спортивные школы.

68.Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:

а) Секции;

б) Урок;

в) Факультатив;

г) Внеурочная деятельность.

69. Какая задача не решается на уроках физической культуры:

а) Образовательная;

б) Воспитательная;

в) Оздоровительная;

г) Учебная.

70.К основным средствам обучения и тренировки относится:

а)общеразвивающие и подготовительные упражнения;

б)подводящие упражнения;

в)основные упражнения;

г)общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные упражнения.

71.Какие качества относятся к специальной физической подготовки:

а)сила;

б)быстрота;

в)выносливость;

г)все выше перечисленное.

72.Размеры футбольных ворот:

а)6,79/2,98м;

б)8,56/3,05м;

в) 7,32/2,44м;

г) 7,90/2,98м.

73.В каком году было введено и футболе правило «вне игры»:

а)1980г;

б) 1925г;

в)1899г;

г) 1972г.

74.Сколькими методами осуществляется на практике психологическая подготовка:

а)3;

б) 6;

в)2;

г) 4.

75.Высота мужской волейбольной сетки:

а) 2,43м;

б) 2,40м;

в)2,44м;

г) 2,34м.

76.Какое должно быть планирование учебно-тренировочного процесса:

а) перспективное планирование;

б) годичное планирование;

в)подготовительный и соревновательный период;

г) все выше перечисленное.

77.В раздел спортивные игры входит:
а) легкая атлетика;
б)лыжи;
в)подвижные игры;
г) тяжелая атлетика.
78.Размеры баскетбольной площадки:
а) 30/15м;
б)25/13м;
в) 24/12м;
г) 28/15м.
79.Сколько частей имеет план-конспект урока:
а) 3;
б)4;
в) 6;
г) 2.
80.Сколько времени дается игроку, чтобы выполнить бросок в баскетболе из-за боковой линии:
а) 5сек;
б) 8сек;
в) 4сек;
г) 10сек.
81.Какие методы организационной деятельности учащихся на уроке применяются:
а) фронтальный метод;
б)групповой метод;
в) метод индивидуальных занятий;
г) все выше перечисленное.
82.Какой диаметр круга на баскетбольной площадке, для розыгрыша мяча в первой четверти:
а) 2м;
б) 1,80м;
в) 1,5м;
г) 2,5м.
83.Соревнования это:
а) одна из форм повышения тренированности, выработки волевых качеств;
б) повышения силы, быстроты;
в) повышения роста техники и тактики игр;
г) повышения выносливости.
84.На каком расстоянии находится 3-х очковая линия от кольца:
а) 5,20м;
б) 6м;
в) 6,25м;
г) 6,55м.
85.Скрлько видов соревнований бывает:
а) 10;
б) 8;
в) 11;
г) 5.
86.Какие системы розыгрыша применяются в практике для проведения соревнований:
а) круговая;
б) с выбыванием;
в) круговая, с выбыванием;
г) смешанная.

87.Размеры гандбольного поля:
а) 45/26м;
б) 38/24м;
в) 18/10м;
г) 40/20м.
88.В каком году были утверждены международные правила гандбола:
а) 1972г;
б) 1938г;
в) 1934г;
г) 1891г.
89.В технику игры без мяча входит:
а) финты, удары, передачи;
б) игра головой, остановки;
в) остановки, повороты, удары;
г) бег, прыжки, остановки, повороты.
90.Скорость полета зависит:
а) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги;
б) скорости и массы тела или его части в момент удара;
в) твердости части ноги ударяющей по мячу;
г) все выше перечисленное.
91.Траектория и направления полета мяча зависит от:
а) нанесения удара в нужную точку мяча;
б) скорости литящего мяча;
в) скорости и массы тела;
г) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги.
92.К тактике нападения относится:
а) индивидуальные тактические действия;
б) групповые тактические действия;
в) командные, групповые тактические действия;
г) индивидуальные, групповые, командные тактические действия.
93.Вес волейбольного мяча:
а) 280г;
б) 245г;
в) 250г;
г) 300г.
94.Диаметр волейбольного мяча:
а) 60-64см;
б) 65-68см;
в) 63-66см;
г) 58-72см;
95.Техника волейбола включает:
а) исходное положения и перемещения;
б) передачи;
в) нападающий удар;
г) все выше перечисленное.
96.Сколько полевых игроков находится на гандбольном поле во время игры:
а) 8;
б) 6;
в) 10;
г) 12.

97.В гандболе к технике нападения относится:
а) стойка, бег, ходьба, повороты, остановки, прыжки;
б) стойка, бег, ходьба;
в) финты, передачи, повороты;
г) передачи, остановки.
98.К технике перемещения относится:
а) шаги, скачки;
б) падения;
в) бег, прыжки;
г) шаги, скачки, падения, бег, прыжки.
99. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе…
а) ног;
б) туловища;
в) рук;
г) произвольно.
100. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. В чём разница между этими ходами?
а) в длине скользящего шага;
б) в маховом выносе ноги;
в) в работе рук.
г)в работе ног.
101. Основой техники попеременного двухшажного хода является…
а) широкий скользящий шаг;
б) попеременная работа палками;
в) сильное отталкивание ногой.
г)длинный скользящий шаг.
102. Что является грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
а) незаконченный толчок ногой;
б) двухопорное скольжение;
в) незаконченный толчок рукой;
г) короткий скользящий шаг.
103. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха…
а) -4…-7 С;
б) -10…-14 С;
в) -16…-20 С.
г) -18…-25 С.
104. К попеременным лыжным ходам относится…
а) бесшажный ход;
б) одношажный ход;
в) двухшажный ход.
г)трехшажный.
105. К одновременным лыжным ходам относится…
а) двухшажный ход;
б) трехшажный ход;
в) четырехшажный ход.
г)шестишажный ход.
106. Выбор способа подъёма в гору зависит от…
а) крутизны склона;
б) длины палок;
в) длины лыж.
г) длины ботинок.

107. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?
а) упором;
б) переступанием;
в) плугом.
г)наступанием.
108. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?
а) глубокий присед;
б) умышленное падение на бок;
в) выставление палок кольцами вперёд.
г) выставление палок назад.
109. При спуске с горы наиболее частой причиной падении лыжника является…
а) чрезмерный наклон туловища вперёд;
б) выставление вперёд одной лыжи;
в) неровная лыжня.
г) ровная лыжня.
110.Зимние Олимпийские игры проводятся …..
а) в один год с летними Олимпийскими играми;
б) через два года после летних Олимпийских игр;
в) через год после летних Олимпийских игр;
г) через 3 года после летних Олимпийских игр;

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗАЧЁТА

При определении зачёта необходимо исходить из следующих критериев:
Задания для зачёта обучающихся состоят из тестовых заданий.

Тест оценивается следующим образом:
«5» - 90-100% правильных ответов на вопросы;
«4» - 80-89% правильных ответов на вопросы;
«3» - 70-79% правильных ответов на вопросы;
«2» - 0-70% правильных ответов на вопросы.

5. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГОЗАЧЕТА2**семестра по пройденным темам:

1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
2. Кросс - бег по пересеченной местности Оздоровительная ходьба, бег.
3. Техника толкания ядра.
4. Техника метания гранаты.
5. Метание гранаты и толкание ядра.
6. Прыжок в длину с места.
7. Техника бега на спринтерские дистанции.
8. Марш-бросок. Оздоровительный бег.
9. Марш-бросок. Оздоровительная ходьба, бег.
10. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
11. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.
12. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ
13. Выполнение упражнений из различных исходных положений.
14. Шпагат, полушпагат. Обучение упражнениям на гибкость.
15. Кувырки вперед, назад.
16. Техника выполнения стойки на лопатках, на голове, «мост».
17. Виды корригирующей ходьбы.
18. Сгибание рук в упоре лежа.
19. Поднимание и опускание туловища. Выполнение упражнений с предметами.
20. Вольные упражнения.

5.1. Задания к дифференцированному зачету

1.Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
а) ходьбу и бег;
б) многоборье.
в) прыжки и метания;
г) опорные прыжки;
2. Какого вида многоборья не бывает?
а) пятиборья;
б) девятиборья;
в) семиборья;
г) десятиборья.
3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
а) наклоном головы;
б) постановкой стопы на дорожку;
в) углом отталкивания ногой от дорожки;
г) работой рук;
4. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? …
а) повышению скорости бега;
б) увеличению длины бегового шага;
в) скованности всех движений бегуна;
г) более сильному отталкиванию ногами.
5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?
а) сокращает длину бегового шага;
б) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
в) увеличивает скорость бега;
г) помогает скоординировать движения.

6. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?
а) узкой постановке ступней;
б) незаконченному толчку ногой;
в) свободной работе рук;
г) снижению скорости бега.

7. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?
а) улучшению спортивного результата;
б) снижению скорости бега;
в) увеличению длины бегового шага;
г) более сильному толчку ногой.

8. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
а) стартование, разгон, финиширование; старт,
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) набор скорости, финиш;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

9. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?
а) горячий душ.
б) повторное пробегание коротких отрезков;
в) большое количество общеразвивающих упражнений;
г) упражнения с отягощениями;

10. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?
а) с низкого старта;
б) с хода;
в) с высокого старта;
г) с опорой на одну руку.

11. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? …
а) метают;
б) бросают;
в) толкают;
г) кидают.

12. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?
а) бег по пересечённой местности;
б) кросс.
в) марафонский бег;
г) бег с препятствиями.

13. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?
а) степ-тест;
б) стиплчез;
в) стретчинг;
г) фартлек.

14. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?
а) согнув ноги;
б) согнувшись;
в) прогнувшись;
г) ножницы.

15. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
а) прыжок в длину с разбега;
б) прыжок в высоту с разбега;
в) тройной прыжок; д) прыжок с шестом,
г) прыжок в длину с места.

16. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?
а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
б) быстрого выноса маховой ноги;

в) способа прыжка;
г) одновременной работе рук при отталкивании.

17. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?
а) на маты;
б) в песок;
в) в воду;
г) в прыжковую яму.

18. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
а) перешагивание;
б) волна;
в) перекат;
г) перекидной.

19. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?
а) разрешается дополнительный бросок;
б) результат засчитывается;
в) попытка засчитывается, а результат нет;
г) спортсмен снимается с соревнований.

20. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?
а) предварительного вращения;
б) скачка;
в) разбега;
г) прыжка.

21. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:
а) гигиена;
б) закаливание;
в) питание.
г)

22. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
а) режим дня;
б) соблюдение правил гигиены;
в) ритмическая деятельность.
г) режим сна.

23. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:
а) осанка;
б) рост;
в) движение.
г) ритмичность.

24. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:
а) питание;
б) дыхание;
в) зарядка.
г) спортивная нагрузка.

25. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:
а) зарядка;
б) сила;
в) воля.
г) скорость.

26. Способность длительное время выполнять заданную работу это:
а) упрямство;
б) стойкость;
в) выносливость.
г) сила.

1. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА

При определении оценки необходимо исходить из следующих критериев:

Задания для дифференцированного зачета обучающихся состоят из тестовых заданий и практической работы.

Практическая работа считается успешной, если учащийся самостоятельно или с незначительной помощью учителя выполнил задания.

Оценка ответа учащегося при письменном опросе, а также при самостоятельном практическом задании, проводится по пятибалльной системе, т.е. за ответ выставляется одна из отметок: 2 (неудовлетворительно), 3 (удовлетворительно), 4 (хорошо), 5 (отлично).

Тест оценивается следующим образом:

«5» - 90-100% правильных ответов на вопросы;
«4» - 80-89% правильных ответов на вопросы;
«3» - 70-79% правильных ответов на вопросы;
«2» - 0-70% правильных ответов на вопросы.

Практическая работа оценивается следующим образом:

оценка «5» ставится, если:
- учащийся самостоятельно выполнил все задания;
- работа выполнена полностью и получен верный ответ или иное требуемое представление результата работы;

оценка «4» ставится, если:
- работа выполнена полностью, но при выполнении обнаружилось недостаточное владение навыками физической подготовленности;
- правильно выполнена большая часть работы (свыше 85 %), допущено не более трех ошибок;
- работа выполнена полностью, но использованы наименее оптимальные подходы к решению поставленной задачи.

оценка «3» ставится, если:
- работа выполнена не полностью, допущено более трех ошибок, но учащийся владеет основными навыками физической культуры, требуемыми для решения поставленной задачи.

оценка «2» ставится, если:
- допущены существенные ошибки, показавшие, что учащийся не владеет знаниями, умениями и навыками физической подготовленности.

оценка «1» ставится, если:
- работа показала полное отсутствие у учащихся обязательных знаний и навыков.

Итоговая оценка за дифференцированный зачет

теория (тесты)	
27-30 баллов	отлично
24-26 баллов	хорошо
21-23 баллов	удовлетворительно
менее 21 балла	неудовлетворительно

практика (2 часть)
5 баллов
4 балла
3 балла
2 балла

общая	в процентах	оценка
32-35 баллов	90-100%	отлично
28-30 баллов	80-89%	хорошо
24-27 баллов	70-79%	удовлетворительно
менее 24 баллов	0-70%	неудовлетворительно

Оценки объявляются в день проведения дифференцированного зачета.

Приложение 1

ШАБЛОН БЛАНКА ЗАЧЕТА

ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж»

Рассмотрено предметной комиссией «Утверждаю»
«____» _____20__год Зам. директора по УР
Председатель комиссии «____»_____20__год

ЗАЧЁТподисциплинеООД 07 «Физическая культура»
Специальность: **31.02.01 Лечебное дело**
Вариант № ____
Инструкция по выполнению работы

1. На выполнение итоговой проверочной работы в форме зачета по курсу «Физическая культура» отводится 1 час (45 минут). Работа состоит из теоретической части. На выполнение части дается 40 минут.
2. Зачет включает 40 тестовых заданий с одним правильным ответом.

Приложение 2

ШАБЛОН БЛАНКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж»

Рассмотрено предметной комиссией
Протокол №_____ «Утверждаю»
«____» _____20__год Зам. директора по УР_____
Председатель комиссии_____ «____»_____20__год

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТподисциплинеООД. 07 «Физическая культура»
Специальность: **31.02.01 Лечебное дело**
Вариант № ____

Инструкция по выполнению работы

На выполнение итоговой проверочной работы в форме дифференцированного зачета по курсу «Физическая культура» отводится 2часа (90 минут). Работа состоит из двух частей: теоретической в форме тестов и практического задания. На выполнения 1 части дается 10 мин, затем перерыв 5 минут, на задания 2 части – 75 минут.

Задание 1 (теоретическое): Решите тест из10тестовых заданий. К каждому тестовому заданию дается 3-4 варианта ответа, один из которых - верный. При выполнении каждого задания внимательно читайте вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны в работе. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые вы уверены. К пропущенным заданиям можно будет вернуться, если на это останется время (в рамках строго отведенного времени на выполнение этой части, т.е. 10 минут).Максимальное количество баллов – 10.

Задание 2 (практическое): составьте комплекс упражнений физкультурной паузы, включающей в себя 5-7 упражнений. Комплекс должен выполняться студентами стоя или сидя на учебных местах, в проветренном помещении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. Образования / Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. — М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 176 с.
2. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2019. 272 с.

Дополнительные источники:

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-3757-5 - Режим доступа: http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.