

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Доцент с исп. обязанностей
зав.кафедрой ОНД

 Е.Н. Хаматнурова
« 30 » 08 2021 г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся по учебной дисциплине**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основной профессиональной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)
(базовая подготовка)

Лысьва, 2021

Фонд оценочных средств разработан на основе:
– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «14» декабря 2017 г. № 1216 по специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*;
– рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» (заочной формы обучения), утвержденной «30» 08 2021 г.;

Разработчик: преподаватель Е.В. Задорожная

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании предметной (цикловой) комиссии *Гуманитарных и социально-экономических дисциплин* (ПЦК ГСЭД) «30» 08 2021 г., протокол № 1

Председатель ПЦК ГСЭД

 Е.А. Корвякова

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)* базовой подготовки следующими результатами обучения: знаниями, умениями, которые формируют общие компетенции.

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ЛР 18 ЛР 27 ЛР 28 (для очной формы обучения) ЛР 3 ЛР 12 ЛР 13 (для заочной формы обучения)	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

Перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины:

Код ОК	Наименование ОК
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

После изучения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие личностные результаты:

Код ЛР (заочная форма)	Характеристика ЛР
ЛР 3	Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных,

	общенациональных проблем
<i>ЛР 12</i>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
<i>ЛР 13</i>	проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается

1 МЕТОДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1 Для текущего и рубежного контроля освоения дисциплинарных компетенций используются следующие методы:

- Экспертная оценка результатов самостоятельной работы
- Экспертная оценка домашней контрольной работы
- Сдача контрольных нормативов
- Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
 - *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы*
 - *Экспертная оценка рефератов,*
 - Личные достижения обучающихся

2 Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**, который проводится в сроки, установленный учебным планом и определяемый календарным учебным графиком образовательного процесса.

Таблица 1 – Методы и формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Методы и формы контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
Теоретическая часть - Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Экспертная оценка результатов самостоятельной работы Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	Экспертная оценка домашней контрольной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы</i> <i>Экспертная оценка рефератов*</i>	
Раздел Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Экспертная оценка результатов самостоятельной работы Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения	Экспертная оценка домашней контрольной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для</i>	

	учебной дисциплины	<i>обучающихся спец.мед.группы Экспертная оценка рефератов*</i>	
Раздел Лёгкая атлетика	Экспертная оценка результатов самостоятельной работы Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся Экспертная оценка домашней контрольной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы Экспертная оценка рефератов*</i>	
Раздел Игровые виды (волейбол)	Экспертная оценка результатов самостоятельной работы Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся Экспертная оценка домашней контрольной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы Экспертная оценка рефератов*</i>	
Раздел Лыжная подготовка	Экспертная оценка результатов самостоятельной работы Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся Экспертная оценка домашней контрольной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических</i>	

		<i>умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы Экспертная оценка рефератов*</i>	
Раздел Спортивные игры (баскетбол)	Экспертная оценка результатов самостоятельной работы Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся Экспертная оценка домашней контрольной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы*</i>	
Раздел Общефизическая подготовка ОФП	Экспертная оценка результатов самостоятельной работы Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся Экспертная оценка домашней контрольной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы*</i>	
Раздел Виды спорта по выбору. Дыхательная гимнастика	Экспертная оценка результатов самостоятельной работы Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	Оценка работы с индивидуальным заданием <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы*</i> Экспертная оценка домашней	

	контрольной работы	
Формы контроля		Дифференцированный зачет

***Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы**

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, а также временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, решают тесты, могут выполнять индивидуальные проекты.

Экспертная оценка результатов самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы приведены в МУ по СРС по учебной дисциплине.

Качественная оценка определения научного кругозора, степенью овладения методами теоретического исследования и развития самостоятельности мышления обучающегося.

Способом проверки качества организации самостоятельной работы обучающихся является контроль:

- корректирующий (может осуществляться во время индивидуальных консультаций по поводу выполнения формы самостоятельной работы);
- констатирующий (по результатам выполнения специальных форм самостоятельной работы);
- самоконтроль (осуществляется самим обучающимся);
- текущий (в ходе выполнения различных форм самостоятельной работы, установленных рабочей программой);
- промежуточный (оценка результата обучения как итога выполнения обучающимся всех форм самостоятельной работы).

Экспертная оценка домашней контрольной работы

Темы контрольных работ и требования к их выполнению приведены в МУ по СРС по учебной дисциплине.

Выполненная контрольная работа сдается в деканат в установленные сроки. Результаты домашней контрольной работы учитываются при промежуточной аттестации. При необходимости возможно собеседование с преподавателем по теме контрольной работы.

Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

Осуществляется как наблюдение за процессом деятельности обучающегося в режиме реального времени. Является качественной оценкой освоения учебной дисциплины, учитываемой при промежуточной аттестации.

Рубежный контроль

Рубежный контроль для комплексного оценивания усвоенных знаний, освоенных умений проводится в форме сдачи контрольных нормативов, а также могут быть учтены личные достижения обучающихся (после изучения разделов учебной дисциплины), выполнением домашней контрольной работы.

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий рубежный контроль проводится в форме тестирования, подготовки рефератов.

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ ПРИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов
Умение:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Знание:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни

3 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии оценки рефератов

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> - Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме; - заявленная тема полностью раскрыта; - научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала; - количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме; - четкость выводов; - оформление работы соответствует предъявляемым требованиям 	Отлично
<ul style="list-style-type: none"> - Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме; - научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно; - отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме; - при оформлении работы имеются недочеты 	Хорошо
<ul style="list-style-type: none"> - Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно; - использовано небольшое количество научных источников; - нарушена логичность и последовательность в изложении материала; - при оформлении работы имеются недочеты. 	Удовлетворительно
<ul style="list-style-type: none"> - Работа не соответствует целям и задачам учебной дисциплины; - содержание работы не соответствует заявленной теме; - содержание работы изложено не научным стилем; - оформление работы не соответствует предъявляемым требованиям 	Неудовлетворительно

Критерии оценки защиты рефератов

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> - умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия; - умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы; - умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными от изученных дисциплин); - профессионально грамотная речь обучающегося; - четкие ответы на поставленные вопросы 	Отлично
<ul style="list-style-type: none"> - умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия; - умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы; 	Хорошо

<ul style="list-style-type: none"> - умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин); - профессионально грамотная речь обучающегося; - единичные и несущественные недочеты при ответах на вопросы 	
<ul style="list-style-type: none"> - умение воспроизводить изученные факты, правила, способы действия; - умение пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение научно объяснять процессы; - аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин); - текст зачитывается; - есть затруднения при ответах на вопросы, в том числе наличие неоднократных существенных недочетов. 	Удовлетворительно
<ul style="list-style-type: none"> - неумение воспроизводить знания, аргументировать умозаключения; - безграмотная речь; - неумение правильно и научно объяснять; - текст зачитывается; - отсутствие ответов на вопросы 	Неудовлетворительно

Критерии оценки контрольной работы

Критерии оценки	Оценка
– Контрольная работа выполнена без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета	Отлично
– Контрольная работа выполнена полностью, но допущено не более одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух недочетов	Хорошо
– Контрольная работа выполнена правильно не менее половины работы или допущено не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов, плохое знание текста произведения, допущено искажение фактов	Удовлетворительно
– допущено число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка «3», или если правильно выполнено менее половины работы	Неудовлетворительно

Критерии оценивания тестов

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
100 - 86	85 - 70	69 - 51	50 и менее

Критерии результатов самостоятельной работы

При экспертной оценке результатов самостоятельной работы учитываются такие критерии:

- Глубина освоения знаний
- Источники информации
- Качество выполнения работы
- Самостоятельность изложения
- Творчество и личный вклад
- Соблюдение правил оформления

Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

Интегральная качественная оценка освоения учебной дисциплины, учитываемая при промежуточной аттестации.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9	9,4	9,9	10,4	9.8	10.20	11.00
Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8	-	-	-
Поднимание колен в висе на «шведской» стенке	-	-	-	40	30	20
Сгибание рук в упоре лёжа	35	25	15	15	10	8
Поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин	50	40	30	40	30	20
Прыжок на скакалке за 30 сек.	65	60	50	75	70	60
Бег 2000 метров	8.50	10.00	10.40			
Бег 1000 метров				5.00	5.30	6.00
Бег 100 метров	14.00	14.50	15.50	16.50	17.50	18.50
Бег 400 метров	1.00	1.03	1.06	-	-	-
Бег 300 метров	-	-	-	1.00	1.10	1.20
Бег на лыжах 3 км	14.40	15.10	16.10	-	-	-
Бег на лыжах 2 км	-	-	-	12.15	13.00	13.40

Баскетбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками от груди в парах за 30 с (раз)	26	24	23	24	22	20
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м, туда и обратно (сек)	8,4	8,7	9,0	9,4	9,6	10,0
Броски мяча в кольцо после	7	5	3	5	3	2

ведения и двух шагов, из 10 бросков (раз)						
---	--	--	--	--	--	--

Волейбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	30	20	10	20	15	10
Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)	25	20	15	20	15	10
Прием и передача мяча в парах (раз)	30	20	10	20	15	10

Критерии оценки промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме **дифференцированного зачета**.

К сдаче дифференцированного зачета допускаются обучающиеся, выполнившие все отчетные работы, включая домашнюю контрольную работу, и получившие по результатам текущей аттестации оценки не ниже «удовлетворительно».

Основой для определения оценки на дифференцированном зачете служит объём и уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

Дифференцированный зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза», «Серебро», «Золото» ступени и возрасту обучающегося.

Оценка «отлично» или «зачет» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов).

Оценка «хорошо» или «зачет» ставится при выполнении 5-6 испытаний.

Оценка «удовлетворительно» или «зачет» - при выполнении 3-4 испытаний.

Оценка «неудовлетворительно» или «незачет» - менее 3 испытаний.

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Критерии оценивания тестов

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
100 - 86	85-70	69 - 51	50 и менее

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЯ

Задания для оценки освоения Теоретического раздела

Вопросы для устных опросов

1. Что такое здоровье?
2. Факторы, определяющие здоровый образ жизни
3. Режим труда и отдыха
4. Режим сна
5. Активная мышечная деятельность
6. Закаливание организма
7. Гигиенические основы здорового образа жизни
8. Профилактика вредных привычек
9. Рациональное питание
10. Принципы закаливания
11. Что такое утомление, переутомление, усталость?
12. Противоречия учебной деятельности студента?
13. Что составляет основу работоспособности студента?
14. Факторы, влияющие на суточную работоспособность учащихся?
15. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие?

Тест «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Физическая культура — это

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Спорт — это

- а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;
- б) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;
- в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;
- г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

3. Физическое воспитание — это

а) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

4. Физическое воспитание включает в себя - _____

5. Физическое воспитание направлено на _____

6. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является _____

7. Физическая подготовка — это

а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) комплекс морфофункциональных свойств организма;

г) процесс соревновательной деятельности.

8. Физическое совершенство — это

а) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

г) педагогический процесс; специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека.

9. Показателями физического совершенного человека являются _____

10. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на _____

Тест «Основы здорового образа жизни»

1. В концепцию здоровья входит здоровье

а) психическое;

б) тактическое;

в) социальное;

г) соматическое (физическое).

2. К признакам здоровья относятся _____

3. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть

- а) самосохранение;
- б) карьера;
- в) подчинение правилам культуры и быта;
- г) получение удовлетворения от табакокурения.

4. К составляющим здорового образа жизни относятся

- а) выбор профессии;
- б) рациональное питание;
- в) выполнение требования гигиены и закаливания;
- г) оптимальную двигательную активность;
- д) отказ от вредных привычек;
- е) культура сексуального поведения;
- ж) организацию рационального режима труда и отдыха.

5. Пищевым источником углеводов являются _____

6. К последствиям курения относят

- а) разрушение зубной эмали;
- б) заболевание пищеварительного тракта;
- в) укрепление сосудов;
- г) хронические заболевания дыхательных путей.

7. При систематическом употреблении алкоголя

- а) нарушается функция центральной нервной системы;
- б) ухудшается работа важных внутренних органов;
- в) ухудшается внимание и память;
- г) происходит укрепление иммунитета.

8. В результате приема наркотиков

- а) страдает печень;
- б) происходит химическая травма нервных клеток;
- в) нарушается деятельность почек;
- г) происходит укрепление сосудов.

9. Признаками наркомании являются

- а) психическое истощение;
- б) физическое совершенство;
- в) депрессия;
- г) бессонница и бледность.

10. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать

11. Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за

- а) кожей тела;
- б) волосами;
- в) рабочим кабинетом;
- г) одеждой и обувью;

д) полостью рта.

12. Гигиенические принципы закаливания

- а) систематичность;
- б) постепенность;
- в) дозированность.

13. К способам быстрого снятия стресса относятся _____

14.	Общие	принципы	преодоления	стрессов
-----	-------	----------	-------------	----------

15. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют

- а) упражнения в течении учебного дня;
- б) утреннюю гигиеническую гимнастику;
- в) самостоятельные тренировки;
- г) групповые занятия с тренером.

Задания для оценки освоения раздела

«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

Вопросы для устных опросов

1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
3. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста.
4. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
5. Студенческий спорт - цели и задачи.
6. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
7. Самоконтроль при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
8. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности (оценить с помощью двух доступных методов своё физическое развитие).
9. Перечислите методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
10. Что такое дневник самоконтроля?

Тест «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:

- а) учебно-спортивная база;
- б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
- в) внутренняя мотивация;
- г) соответствующий уровень развития физических качеств;
- д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

2. Спортсмен — это человек, который:

- а) имеет гармоничное телосложение;
- б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
- в) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура»;
- д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни

3. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:

4. Эмоциональные состояния, возникающие перед соревнованиями, могут быть представлены как: _____

5. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

6. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела
- в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
- г) упражнения, способствующие повышению скорости движений

7. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) быстрый рост абсолютной силы
- б) функциональная гипертрофия мышц
- в) увеличение собственного веса
- г) повышается опасность перенапряжения

8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности
- б) личностно-психические качества
- в) факторы функциональной экономичности
- г) аэробные возможности

9. Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека _____

10. Какой уровень нагрузки по ЧСС способствует развитию аэробной выносливости:

- а) до 120 уд/мин.
- б) 120-140 уд/мин.

в) 140-160 уд/мин.

г) 160-180 уд/мин.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей: _____

12. Какие циклические виды спорта знаете, перечислите:

13. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до _____

14. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость? _____

15. Абсолютная сила — это...

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

б) сила, проявляемая относительно к своей массе тела;

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

Задания для оценки освоения раздела

«Лёгкая атлетика»

Вопросы для устных опросов

1. Какие виды старта применяют в беге?
2. Для чего применяется низкий старт в беге на короткие дистанции?
3. В чём заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?
4. Как называется устройство для выполнения низкого старта?
5. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
6. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту с разбега?
7. С какой фазы начинается обучение прыжкам в высоту с разбега?
8. Без чего невозможно выполнить метание снаряда?
9. Какие виды включает в себя лёгкая атлетика?
10. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

Тест «Лёгкая атлетика»

1. Что такое спринт? - _____

2. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:

а) лечь отдохнуть

в) выпить как можно больше воды

б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания

г) плотно поесть

3. Дайте определение фальстарту: _____

4. За какое количество фальстартов спортсмена не дисквалифицируют в забеге?

5. «Плечом», «грудью», «пробеганием» — что это такое?

- а) способы финиширования в спринте
- б) способы финиширования в беге на средние дистанции
- в) способы финиширования в беге на длинные дистанции
- г) способы финиширования в беге на любые дистанции

6. Техника бега на короткие дистанции отличается от техники бега на средние и длинные дистанции следующим:

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

7. Спортсмены–бегуны используют какую спортивную обувь:

8. Не относится к видам легкой атлетики:

- а) прыжки через гимнастического коня
- б) прыжки с шестом
- в) спортивная ходьба

9. Отметьте беговые дистанции, не входящие в программу Олимпийских игр:

- а) 400 м, 800 м
- б) 200 м, 100 м
- в) 500 м, 1000 м

10. Спринтерская дистанция составляет: _____

11. Соревнования в легкой атлетике по характеру подразделяются на следующие виды:

- а) отборочные и квалификационные
- б) первенства и чемпионаты
- в) личные, командные и лично-командные

12. При помощи каких тестов определяется уровень развития выносливости

13. Данный вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности». Определите, что это за вид:

14. Челночный бег развивает: _____

15. Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции: _____

Задания для оценки освоения раздела

«Игровые виды (волейбол)»

Вопросы для устных опросов

1. В каком году и где появилась игра в волейбол?
2. Как в переводе с английского языка означает «волейбол»?
3. Назовите размер волейбольной площадки?
4. Назовите цель игры?
5. Какой размер сетки?
6. Сколько партий игры в волейбол, набор очков партии?
7. Сколько очков получает команда за выигравший мяч?
8. Как происходит переход по площадке?
9. Какие перемещения выполняются во время игры?
10. Из чего состоит техника игры в волейболе?
11. Какими частями тела можно выполнять касание по мячу?
12. Из зоны № 1 игрок переходит в зону...?
12. Кто такой «либеро»?

тест «Игровые виды (волейбол)»

1. Что означает слово волейбол? -

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- а) Уильям Дж. Морган
- б) Пьер де Кубертен
- в) Джеймс Нейсмит
- г) Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола? _____

4. С чего начинается игра в волейболе? - _____

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- а) любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- б) любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- в) любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- г) любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол? - _____

7. Каков вес волейбольного мяча? - _____

8. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче? _____

9. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- а) 3:2
- б) 3:1
- в) 3:0
- г) 4:0

10. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)? - _____

11. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе? - _____

12. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра? _____

13. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе? _____

14. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков? _____

15. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время? - _____

16. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки? - _____

17. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

- а) мяч «в площадке»
- б) мяч «за»
- в) переигровка
- г) потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

18. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:

- а) отбивание мяча ногой;
- б) касание мяча дважды подряд;
- в) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника
- г) переступание средней линии;
- д) отбивание мяча головой

19. При игре в волейбол игрок может выполнять подачу:

- а) ударом по мячу рукой;
- б) ударом по мячу ногой;
- в) броском мяча;
- г) любым способом

20. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:

- а) бросок
- б) подача
- в) передача
- г) прием

Задания для оценки освоения раздела

«Лыжная подготовка»

Вопросы для устных опросов

1. Форма одежды лыжника
2. Температурный режим в безветренную погоду.
3. В каком году и где состоялись первые зимние олимпийские игры?
4. Назови особенности одновременно бесшажного хода.
5. Перечислите способы передвижения на лыжах.
6. Перечисли способы подъёма в гору.
7. Перечислите способы спуска с горы.
8. Назовите особенности техники торможения «плугом».
9. Перечислите способы торможения с горы.
10. Перечисли способы поворота на месте и в движении.
11. Какие черты характера развивают занятия лыжным спортом?
12. Перечислите, из скольких частей состоит лыжа. Назовите виды креплений.
13. Назовите особенности техники подъёма «лесенкой».
14. Какие физические качества развиваются при занятии лыжным спортом?
15. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
16. В чём сходство и различие техники подъёма в гору ступающим и скользящим шагом.
17. Оказание первой медицинской помощи при обморожении.
18. Перечисли зимние Олимпийские виды спорта.
19. Какие правила должны соблюдать во время соревнований по лыжным гонкам?
20. Перечислить выдающихся лыжников, победителей Чемпионатов мира и Олимпийских игр?

Тест «Лыжная подготовка»

1 Перечислите виды классического хода -

2. Основным способом передвижения на лыжах является

ходы

3. При подборе лыж носок поставленной вертикально лыжи должны находиться на уровне:

4. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была: - _____

5. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется: - _____

6. Способ подъема на склон на лыжах называется _____

7. При подъеме в гору используется способ: - _____

8. Самым быстрым лыжным ходом является:

- а) одновременный двухшажный коньковый ход;
- б) попеременный двухшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный бесшажный ход.

9. Легкую атлетику называют «королевой спорта», какой вид спорта среди зимних олимпийских дисциплин называют «королем спорта»: - _____

10. Мазь для лыж выбирают в зависимости от состояния _____ и температуры воздуха

11. Фристайл и биатлон не относятся к зимним видам спорта: - _____

12. Первые лыжи были изображены:

- а) 5 тыс. лет назад
- б) примерно 15-20 тыс. лет назад
- в) в XVIII веке
- г) в эпоху неолита

13. В России первые состязания "лыжебеженцев" состоялись в:

- а) Петербурге 1894 г.
- б) Москве 1941 г.
- в) 1910 г. на реке Волга
- г) 2008 г. в Турине

14. Значение лыжного спорта в системе физического воспитания выявляется в:

- а) оздоровительном направлении
- б) воспитательном направлении
- в) творческом направлении
- г) прикладном направлении

15. Основные формы занятий на лыжах:

- а) лыжная подготовка
- б) лыжный поход
- в) катание на лыжах
- г) лыжный спорт

Задания для оценки освоения раздела

«Спортивные игры (баскетбол)»

Вопросы для устных опросов

1. Что такое баскетбол?
2. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?
3. Кто придумал игру в баскетбол?
4. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?
5. Что такое FIBA (ФИБА) и в каком году была создана?
6. В чем заключается цель игры?
7. Как подсчитываются очки?
8. Сколько игроков в каждой команде? Требования к номерам игроков?
9. Сколько длится игра?
10. Требования к баскетбольной площадке?
11. Требования к баскетбольному мячу?
12. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?
13. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?
14. Что такое фол в баскетболе?
15. Техника безопасности при игре в баскетбол

Тест «Спортивные игры (баскетбол)»

1. Какие приемы включает в себя техника владения мячом? -

2. Какое количество человек играют на площадке в составе одной команды?

3. Какова продолжительность игры в баскетбол?

4. Такое количество очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:-

5. Столько секунд даётся игроку на выбрасывание мяча:

6. Жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз – обозначает: -

7. Групповой отбор мяча используется чаще всего в этом случае:
а) при активной защите и прессинге
б) на половине площадки соперника
в) при явном проигрыше команды
8. От чего зависит выбор способа и траектории передач?
а) состояния покрытия спортивной площадки
б) характера противодействия соперника
в) игровой сыгранности партнеров
9. Размеры баскетбольного мяча для юношей? – _____

10. Год, когда был изобретен баскетбол: - _____
11. Фамилия человека, который изобрёл баскетбол: - _____
12. Размеры баскетбольной площадки: - _____
13. Определите высоту, на которой находится баскетбольная корзина: - _____
14. Столько секунд команда может владеть мячом до того, как бросить его в кольцо? - _____
15. Какое количество шагов можно делать после ведения мяча: - _____
16. Год, когда баскетбол включили в программу Олимпийских игр: - _____
17. Выберите, сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?
а) одно очко за каждое попадание
б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок
в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным
18. Укажите, сколько всего человек в команде по баскетболу:
а) 6 на площадке и 6 запасных
б) 5 на площадке и 7 запасных
в) 11 на площадке и 2 запасных
г) 10 на площадке и 5 запасных
19. Каким образом определяют победителя, если по окончании игры счет равный?
а) назначают дополнительное время 5 минут
б) выбирают по считалке
в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл
20. Во время игры в баскетбол, после попадания мяча в кольцо, игра начинается:
а) с центра площадки;
б) из-за лицевой линии за кольцом;
в) из-за боковой линии;
г) по решению судьи.

Задания для оценки освоения раздела

«Общезначительная подготовка (ОФП)»

Вопросы для устных опросов

- 1 Что включает в себя общая физическая подготовка?
- 2 Дать определения основным понятиям о строе: строй, колонна, дистанция.
- 3 Направленность общеразвивающих упражнений (схема ОРУ).

- 4 Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
- 5 Что называют общеразвивающими упражнениями
- 6 Особенности проведения ОРУ с использованием предметов.
- 7 Перечислите общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения стоя, сидя, лёжа.

Тест «Общезначительная подготовка (ОФП)»

1. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия это? -

2. Какое содержание включает понятие «здоровый образ жизни» -

3. Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?
- а) увеличивается продолжительность жизни населения
 - б) повышается устойчивость к стрессам
 - в) увеличивается потенциал здоровья
 - г) все перечисленное верно
4. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?
- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
 - б) улучшают функцию бронхиол
 - в) укрепляют стенки бронхов
 - г) все перечисленное верно
5. Факторы, определяющие здоровый образ жизни:
- а) рациональное питание
 - б) физическая активность
 - в) психический комфорт
 - г) все перечисленное верно
6. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения? -

7. Что такое аэробика? - _____
8. Что такое физическая культура? - _____
9. Какие вы знаете разновидности выносливости?
- а) общая - специальная
 - б) скоростно-силовая

- в) силовая, скоростная
- г) все перечисленное верно

10 Перечислите основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями _____

11. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- а) постоянность
- б) деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
- в) регулярность занятий
- г) все перечисленное верно

12. Что такое спорт? - _____

13. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культуры? - _____

14. Какова продолжительность утренней гимнастики? - _____

15. Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам? _____

Задания для оценки освоения раздела

«Виды спорта по выбору. Дыхательная гимнастика»

Вопросы для устных опросов

1. Назначение дыхательных упражнений.
2. Дыхание по К.П. Бутейко.
3. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой.
4. Дыхание по В.С. Чугунову.
5. Дыхание по системе «Хатха - йога».
6. Дыхательная гимнастика «Цзянь – фэй».
7. Трехфазное дыхание.
8. Тренировка резервов мощности дыхательной системы.
9. Дыхательные упражнения для профилактики заболеваний органов зрения, для снятия стресса.
10. Дыхательные упражнения для профилактики диабета.

Список тем рефератов

1. Активный отдых в жизни семьи.
2. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.
3. Основы методики дыхательной гимнастики.
4. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
5. Дефекты осанки, их профилактика.
6. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
7. Современные дыхательные методики.
8. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.
9. Профилактика плоскостопия.
10. Физическое воспитание в семье
11. Развитие двигательных способностей
12. Основы физической подготовки будущего специалиста.
13. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
15. Способы улучшения зрения.
16. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
17. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
18. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
19. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
20. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
21. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
22. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
23. Средства и методы воспитания физических качеств.
24. Гигиенические основы физического воспитания.
25. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
26. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
27. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
28. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
29. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.

30. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.

31. Основы занятий оздоровительной ходьбой.

32. Основы занятий оздоровительным бегом.

33. Плавание как средство укрепления здоровья.

34. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

35. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.

36. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.

36. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.

37. Влияние физических нагрузок на организм человека.

38. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).

39. Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.

40. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

41. Активный отдых в режиме выходного дня.

42. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.

43. Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа.

44. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм женщин.

45. Здоровье женщины - здоровье нации.

5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в течение шести семестров.

Контрольно-оценочные материалы (КОМ) предназначены для контроля и оценки результатов освоения заданных компетенций в процессе промежуточных аттестаций, которые проводятся в формах **зачета** в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах, **дифференцированного зачета** в 8 семестре.

К сдаче зачета, дифференцированного зачета допускаются обучающиеся, выполнившие все отчетные работы и получившие по результатам текущих аттестаций оценки не ниже «удовлетворительно».

Основой для определения оценки на дифференцированном зачете служит объём и уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

Зачет оценивается по двухбалльной шкале: «зачтено», «незачтено».

Дифференцированный зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза», «Серебро», «Золото» ступени и возрасту обучающегося.

Оценка «отлично» или «зачет» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов).

Оценка «хорошо» или «зачет» ставится при выполнении 5-6 испытаний.

Оценка «удовлетворительно» или «зачет» - при выполнении 3-4 испытаний.

Оценка «неудовлетворительно» или «незачет» - менее 3 испытаний.

Оценочные средство – практические контрольные задания (сдача нормативов) Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по учебной дисциплине

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	Или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12,00
	Бег на 2000 м (мин, с)	15,00	-

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
5	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19,00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26,30	-
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Возрастная группа от 18 до 24 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м (с)	4,8	5,9
	Или бег на 60 м (с)	9,0	10,9
	Или бег на 100 м (с)	14,4	17,8
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	13,10
	Бег на 2000 м (мин, с)	14,30	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	10
4	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	9,0
5	Прыжок в длину с разбега (см)	370	270
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	170
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	32
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	21,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,00	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19,15
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26,00	-
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского		7	7

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Типовой итоговый тест

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение _____

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется _____

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечно-сосудистой системы?

а) ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г) функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует _____

7. Бег на длинные дистанции развивает _____

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

9. Формами производственной гимнастики являются:

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются _____

Ключи к тестам

Тест «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1	Г
2	Б
3	В
4	Овладение физическими качествами
5	Укрепления здоровья
6	Соревновательная деятельность
7	А
8	Г
9	Способность освоения движений
10	оздоровление

Тест «Основы здорового образа жизни»

1	Г
2	Отсутствие заболеваний
3	Самоохранение
4	Б, В, Г, Д, Ж
5	Хлебобулочные изделия
6	Г
7	В
8	А, Б, В
9	А, В, Г
10	чередование работы и отдыха
11	А, Б, Д
12	Постепенность
13	Физические упражнения
14	Регулярность
15	Б, В

Тест «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1	Д
2	Б
3	Индивидуальные способности организма
4	Боевая готовность
5	Положение соревнования
6	Б
7	А
8	Г
9	120-140 уд/мин
10	до 120уд\мин
11	гимнастика
12	Легкая атлетика, лыжи, плавание
13	До 170 уд/мин
14	сила
15	Б

Тест «Лёгкая атлетика»

1	бег на короткие дистанции
2	Б
3	преждевременный старт
4	Ни одного
5	А
6	Б
7	Кроссовки, шиповки, кеды и т.д.
8	А
9	В
10	100 м
11	В
12	6-мин бег
13	бег
14	скоростно-силовые способности
15	3000 м, 2000 м.

Тест «Игровые виды (волейбол)»

1	удар с лёту и мяч
2	А
3	США
4	с подачи
5	А
6	9 x18 м
7	260-280 г
8	5
9	Г
10	2,3,4
11	1
12	8 сек
13	2
14	либеро
15	2:2
16	Удаление
17	А
18	Б
19	А
20	подача

Тест «Лыжная подготовка»

1	одновременно бесшажный, попеременно двухшажный, попеременно четырехшажный
2	Классический, коньковый
3	кончиков пальцев вытянутой руки
4	на уровне плеч
5	«Ёлочка»

6	«Ёлочка»
7	«Лесенкой»
8	А
9	лыжный
10	снега
11	относятся
12	Г
13	В
14	А
15	А

Тест «Спортивные игры (баскетбол)»

1	пасы, передачи
2	5
3	4 по 10 мин
4	1 очко
5	5 сек.
6	Пробежка
7	Б
8	Б
9	749-780 мм
10	1891 г.
11	Нейсмит
12	28 x15 м
13	305 см
14	24 сек
15	2
16	1936 год
17	Б
18	Б
19	А
20	А

Тест «Общефизическая подготовка (ОФП)»

1	здоровья
2	отказ от вредных привычек
3	А, В
4	А, Б
5	Г
6	занятие на тренажёрах
7	занятие на под музыку
8	учебно-тренировочное занятие
9	Г
10	водные, массаж, баня и тд.
11	Г
12	профессиональная подготовка спортсмена
13	20 мин.
14	индивидуально

15	Спортивная форма спортсмена
-----------	-----------------------------

«Итоговый тест»

1	Физического воспитания
2	Г
3	гибкостью
4	А
5	Сохранение и улучшению здоровья людей
6	Снижать
7	Выносливость
8	Координацию, гибкость
9	А
10	Антропометрические показатели

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ на 20__-20__ учебный год

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК
		<p align="center">_____ № _____</p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p align="center">_____/_____</p>
		<p align="center">_____ № _____</p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p align="center">_____/_____</p>