

Приложение ПССЗ по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем 2021-2022 уч.г.:  
Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Комплект  
контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
для специальности  
**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1553.

Составитель:

Жигулин Д.М., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта оценочных средств
  - 1.1 Область применения комплекта оценочных средств
  - 1.2 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения учебного предмета для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения учебного предмета для организации промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета
4. Информационное обеспечение

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

### 1.1 Область применения комплекта оценочных средств

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) колледж самостоятельно планирует результаты обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура, которые соотнесены с требуемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников). Совокупность запланированных результатов обучения должна обеспечивать выпускнику освоение всех общих компетенций (далее – ОК), профессиональных компетенций (далее – ПК), установленных ФГОС СПО.

Контрольно-оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений, обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура.

КОС включают контрольные нормативы для проведения промежуточной аттестации, или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся и организации промежуточной аттестации в форме зачета/ дифференцированного зачета.

КОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

### 1.2 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура

Таблица 1

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- У 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- З 1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З 2 – основы здорового образа жизни

**Профессиональные и общие компетенции**, которые формируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, профессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

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.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

### 1.3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знать основы здорового образа жизни.</p> <p>Применять знания в своей профессиональной деятельности.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, промежуточная аттестация</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<p>Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов, промежуточная аттестация</p>

### 2. Типовые контрольные нормативы или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения учебного предмета для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

#### Текущий контроль III – IV семестр

#### Теоретический Раздел 1. Основы физической культуры

Подготовить доклад на тему, - Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности, выступить с докладом перед группой (*оцениваемые знания, умения, компетенции: 3 1, 3 2, У 1, ОК 8*).

#### Критерии оценивания

«5» «отлично или зачтено» – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием программного материала по ОГСЭ 04 Физическая культура, в совершенстве владеет понятийным аппаратом и демонстрирует умение применять теорию на практике, решать различные практические и профессиональные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения в форме грамотного, логического ответа (устного или письменного), а также высокий уровень овладение общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности

«4» «хорошо или зачтено» – студент в полном объеме освоил

программный материал по ОГСЭ.04 Физическая культура, владеет понятийным аппаратом, хорошо ориентируется в изучаемом материале, осознанно применяет знания для решения практических и профессиональных задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа (устного или письменного) имеют отдельные неточности, демонстрирует средний уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

«3» «удовлетворительно или зачтено» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по ОГСЭ. 04 Физическая культура, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических и профессиональных задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения, но при этом демонстрирует низкий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

«2» «неудовлетворительно или не зачтено» – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, не умеет применять знания для решения практических и профессиональных задач, не демонстрирует овладение общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности.

## Раздел 2. Легкая атлетика

Выполнение контрольных нормативов по каждой теме в разделе легкой атлетики (для основной группы здоровья) (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1, У 1, ОК 8*)

### Критерии оценивания

Вид норматива	Оценка					
	5		4		3	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
60 метров	8.2	8.8	8.6	9.0	9.0	9.5
100 метров	13.2	14.2	13.6	14.6	14.0	15.3
800 метров	2.30	-	2.50	-	3.20	-
2000 метров	-	11.00	-	13.00	-	б/в
Челночный бег 5x10	8.4	9.0	8.7	9.5	9.0	10.0
Прыжок в длину с места (см)	250	180	240	170	230	160
Прыжок в длину с разбега (см)	450	360	430	330	410	300

Для специальной медицинской группы здоровья, подготовка и защита докладов, выступление перед группой, примерные темы докладов (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1, У 1, ОК 8*)

1. История развития легкой атлетики
2. Стадион для легкой атлетики
3. Виды легкой атлетики
4. Польза от занятий легкой атлетикой
5. Неправильно подобранная обувь
6. Федерации легкой атлетики

### **Критерии оценивания**

«5» «отлично или зачтено» – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием программного материала по ОГСЭ 04. Физическая культура, в совершенстве владеет понятийным аппаратом и демонстрирует умение применять теорию на практике, решать различные практические и профессиональные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения в форме грамотного, логического ответа (устного или письменного), а также высокий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности

«4» «хорошо или зачтено» – студент в полном объеме освоил программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, владеет понятийным аппаратом, хорошо ориентируется в изучаемом материале, осознанно применяет знания для решения практических и профессиональных задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа (устного или письменного) имеют отдельные неточности, демонстрирует средний уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

«3» «удовлетворительно или зачтено» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по ОГСЭ 04 Физическая культура, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических и профессиональных задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения, но при этом демонстрирует низкий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

«2» «неудовлетворительно или не зачтено» – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, не умеет применять знания для решения практических и профессиональных задач, не демонстрирует овладение общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности.

### **Раздел 3. Волейбол**

Выполнение контрольных нормативов по каждой теме в разделе

волейбол (для основной группы здоровья) *(оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1, У 1, ОК 8)*

### Критерии оценивания

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	8	10	12
Нижняя передача мяча над собой	8	10	15
Передачи мяча через сетку	16	20	26
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

Для специальной медицинской группы здоровья, подготовка и защита докладов, выступление перед группой, примерные темы докладов *(оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1, У 1, ОК 8)*

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Важность общей физической подготовки волейболистов.
3. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
4. Методы развития специальных физических качеств волейболистов.
5. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
6. Важность общей физической подготовки волейболистов.

#### Критерии оценивания

«5» «отлично или зачтено» – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием программного материала по ОГСЭ. 04 Физическая культура, в совершенстве владеет понятийным аппаратом и демонстрирует умение применять теорию на практике, решать различные практические и профессиональные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения в форме грамотного, логического ответа (устного или письменного), а также высокий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности

«4» «хорошо или зачтено» – студент в полном объеме освоил программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, владеет понятийным аппаратом, хорошо ориентируется в изучаемом материале, осознанно применяет знания для решения практических и профессиональных задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа (устного или письменного) имеют отдельные неточности, демонстрирует средний уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

«3» «удовлетворительно или зачтено» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по ОГСЭ. 04 Физическая культура, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения

практических и профессиональных задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения, но при этом демонстрирует низкий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

«2» «неудовлетворительно или не зачтено» – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по ОГСЭ. 04 Физическая культура, не умеет применять знания для решения практических и профессиональных задач, не демонстрирует овладение общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности.

#### **Раздел 4 Гимнастика**

Выполнение контрольных нормативов по каждой теме в разделе гимнастика (для основной группы здоровья) *(оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1, З 2, У 1, ОК 8)*

#### **Критерии оценивания**

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	140	120	110
Поднимание туловища за мин. (раз)	40	35	30
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	160	130	100
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	20	15	10
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	18	15	11
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	22	18	13

Для специальной медицинской группы здоровья, подготовка и защита докладов, выступление перед группой, примерные темы докладов *(оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1, З 2, У 1, ОК )*

1. История развития гимнастики
2. Гимнастика в повседневной жизни человека
3. Разновидности гимнастики
4. Гимнастика в процессе рабочего дня
5. Гимнастика в системе физического воспитания
6. Утренняя гимнастика

#### **Критерии оценивания**

«5» «отлично или зачтено» – студент показывает глубокое и полное

овладение содержанием программного материала по ОГСЭ. 04 Физическая культура, в совершенстве владеет понятийным аппаратом и демонстрирует умение применять теорию на практике, решать различные практические и профессиональные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения в форме грамотного, логического ответа (устного или письменного), а также высокий уровень овладение общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности

**«4» «хорошо или зачтено»** – студент в полном объеме освоил программный материал по ОГСЭ. 04 Физическая культура, владеет понятийным аппаратом, хорошо ориентируется в изучаемом материале, осознанно применяет знания для решения практических и профессиональных задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа (устного или письменного) имеют отдельные неточности, демонстрирует средний уровень овладение общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«3» «удовлетворительно или зачтено»** – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по ОГСЭ. 04 Физическая культура, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических и профессиональных задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения, но при этом демонстрирует низкий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«2» «неудовлетворительно или не зачтено»** – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, не умеет применять знания для решения практических и профессиональных задач, не демонстрирует овладение общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности.

### Текущий контроль V –VI семестр

#### Раздел 1. Легкая атлетика

Выполнение контрольных нормативов по каждой теме в разделе легкой атлетики (для основной группы здоровья) (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1,3 2, У 1, ОК*)

#### Критерии оценивания

Вид норматива	Оценка					
	5		4		3	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
60 метров	8.2	8.8	8.6	9.0	9.0	9.5
100 метров	13.2	14.2	13.6	14.6	14.0	15.3

800 метров	2.30	-	2.50	-	3.20	-
2000 метров	-	11.00	-	13.00	-	б/в
Челночный бег 5x10	8.4	9.0	8.7	9.5	9.0	10.0
Прыжок в длину с места (см)	250	180	240	170	230	160
Прыжок в длину с разбега (см)	450	360	430	330	410	300

Для специальной медицинской группы здоровья, подготовка и защита докладов, выступление перед группой, примерные темы докладов (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1, З 2, У 1, ОК 8*).

1. Подбор упражнений для подготовки в спринтерской дистанции
2. Подбор упражнений для подготовки в стайерской дистанции
3. Характерные отличия спринтерских и стайерских дистанций
4. Вред от занятий легкой атлетикой
5. Легкая атлетика в системе физического воспитания
6. Легкоатлеты Российской Федерации на олимпийских играх

#### **Критерии оценивания**

**«5» «отлично или зачтено»** – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием программного материала по ОГСЭ 04. Физическая культура, в совершенстве владеет понятийным аппаратом и демонстрирует умение применять теорию на практике, решать различные практические и профессиональные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения в форме грамотного, логического ответа (устного или письменного), а также высокий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности

**«4» «хорошо или зачтено»** – студент в полном объеме освоил программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, владеет понятийным аппаратом, хорошо ориентируется в изучаемом материале, осознанно применяет знания для решения практических и профессиональных задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа (устного или письменного) имеют отдельные неточности, демонстрирует средний уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«3» «удовлетворительно или зачтено»** – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по ОГСЭ 04. Физическая культура, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических и профессиональных задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения, но при этом демонстрирует низкий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«2» «неудовлетворительно или не зачтено»** – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, не умеет применять знания для решения практических и профессиональных задач, не демонстрирует овладение общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности.

## **Раздел 2. Гимнастика**

Выполнение контрольных нормативов по каждой теме в разделе гимнастика (для основной группы здоровья) (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1,3 2, У 1, ОК 8*)

### **Критерии оценивания**

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	140	120	110
Поднимание туловища за мин. (раз)	40	35	30
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	160	130	100
Подтягивание в вися на низкой перекладине (девушки) (раз)	20	15	10
Подтягивание в вися на высокой перекладине (юноши) (раз)	18	15	11
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	22	18	13

Для специальной медицинской группы здоровья, подготовка и защита докладов, выступление перед группой, примерные темы докладов (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1,3 2, У 1, ОК 8*).

1. Составление комплексов утренней гимнастики
2. Значение физической культуры и спорта в организации свободного времени студентов.
3. Самоконтроль, организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями
4. Лечебная и оздоровительная дыхательная гимнастика.
5. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность людей
6. Физическое качество координация. Понятие. Физиологические основы координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.

### **Критерии оценивания**

**«5» «отлично или зачтено»** – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием программного материала по ОГСЭ 04. Физическая

культура, в совершенстве владеет понятийным аппаратом и демонстрирует умение применять теорию на практике, решать различные практические и профессиональные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения в форме грамотного, логического ответа (устного или письменного), а также высокий уровень овладение общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности

**«4» «хорошо или зачтено»** – студент в полном объеме освоил программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, владеет понятийным аппаратом, хорошо ориентируется в изучаемом материале, осознанно применяет знания для решения практических и профессиональных задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа (устного или письменного) имеют отдельные неточности, демонстрирует средний уровень овладение общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«3» «удовлетворительно или зачтено»** – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по ОГСЭ 04. Физическая культура, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических и профессиональных задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения, но при этом демонстрирует низкий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«2» «неудовлетворительно или не зачтено»** – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, не умеет применять знания для решения практических и профессиональных задач, не демонстрирует овладение общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности.

### **Раздел 3. Волейбол**

Выполнение контрольных нормативов по каждой теме в разделе волейбол (для основной группы здоровья) (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1,3 2, У 1, ОК 8*).

#### **Критерии оценивания**

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	8	10	12
Нижняя передача мяча над собой	8	10	15
Передачи мяча через сетку	16	20	26
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

Для специальной медицинской группы здоровья, подготовка и защита докладов, выступление перед группой, примерные темы докладов (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1,3 2, У 1, ОК 8*).

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Важность общей физической подготовки волейболистов.
3. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
4. Методы развития специальных физических качеств волейболистов.
5. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
6. Важность общей физической подготовки волейболистов.

#### **Критерии оценивания**

**«5» «отлично или зачтено»** – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием программного материала по ОГСЭ 04. Физическая культура, в совершенстве владеет понятийным аппаратом и демонстрирует умение применять теорию на практике, решать различные практические и профессиональные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения в форме грамотного, логического ответа (устного или письменного), а также высокий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности

**«4» «хорошо или зачтено»** – студент в полном объеме освоил программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, владеет понятийным аппаратом, хорошо ориентируется в изучаемом материале, осознанно применяет знания для решения практических и профессиональных задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа (устного или письменного) имеют отдельные неточности, демонстрирует средний уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«3» «удовлетворительно или зачтено»** – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по ОГСЭ 04. Физическая культура, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических и профессиональных задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения, но при этом демонстрирует низкий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«2» «неудовлетворительно или не зачтено»** – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, не умеет применять знания для решения практических и

профессиональных задач, не демонстрирует овладение общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности.

## Текущий контроль VII –VIII семестр

### Раздел 1. Легкая атлетика

Выполнение контрольных нормативов по каждой теме в разделе легкой атлетики (для основной группы здоровья) (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1,3 2, У 1, ОК 8*).

#### Критерии оценивания

Вид норматива	Оценка					
	5		4		3	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
60 метров	8.2	8.8	8.6	9.0	9.0	9.5
100 метров	13.4	14.4	13.8	14.8	14.2	15.4
800 метров	2.30	-	2.50	-	3.20	-
2000 метров	-	11.00	-	13.00	-	б/в
Челночный бег 5x10	8.4	9.0	8.7	9.5	9.0	10.0
Прыжок в длину с места (см)	250	180	240	170	230	160
Прыжок в длину с разбега (см)	450	360	430	330	410	300

Для специальной медицинской группы здоровья, подготовка и защита докладов, выступление перед группой, примерные темы докладов (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1,3 2, У 1, ОК 8*).

1. Правила соревнований по легкой атлетике
2. Основные моменты судейства в легкой атлетике
3. Эстафетный бег, виды дистанций в эстафетном беге
4. Кросс, бег по пересеченной местности, особенности

#### Критерии оценивания

«5» «отлично или зачтено» – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием программного материала по ОГСЭ 04. Физическая культура, в совершенстве владеет понятийным аппаратом и демонстрирует умение применять теорию на практике, решать различные практические и профессиональные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения в форме грамотного, логического ответа (устного или письменного), а также высокий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности

**«4» «хорошо или зачтено»** – студент в полном объеме освоил программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, владеет понятийным аппаратом, хорошо ориентируется в изучаемом материале, осознанно применяет знания для решения практических и профессиональных задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа (устного или письменного) имеют отдельные неточности, демонстрирует средний уровень овладение общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«3» «удовлетворительно или зачтено»** – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по ОГСЭ 04. Физическая культура, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических и профессиональных задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения, но при этом демонстрирует низкий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«2» «неудовлетворительно или не зачтено»** – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, не умеет применять знания для решения практических и профессиональных задач, не демонстрирует овладение общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности.

## **Раздел 2. Гимнастика**

Выполнение контрольных нормативов по каждой теме в разделе гимнастика (для основной группы здоровья) (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1,3 2, У 1, ОК 8*).

### **Критерии оценивания**

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	140	120	110
Поднимание туловища за мин. (раз)	40	35	30
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	160	130	100
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	20	15	10
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	18	15	11
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	22	18	13

Для специальной медицинской группы здоровья, подготовка и защита докладов, выступление перед группой, примерные темы докладов (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1,3 2, У 1, ОК 8*).

1. составление комплексов утренней гимнастики
2. Значение физической культуры и спорта в организации свободного времени студентов.
3. Самоконтроль, организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями
4. Лечебная и оздоровительная дыхательная гимнастика.
5. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность людей
6. Физическое качество координация. Понятие. Физиологические основы координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.

### **Критерии оценивания**

**«5» «отлично или зачтено»** – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием программного материала по ОГСЭ 04. Физическая культура, в совершенстве владеет понятийным аппаратом и демонстрирует умение применять теорию на практике, решать различные практические и профессиональные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения в форме грамотного, логического ответа (устного или письменного), а также высокий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности

**«4» «хорошо или зачтено»** – студент в полном объеме освоил программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, владеет понятийным аппаратом, хорошо ориентируется в изучаемом материале, осознанно применяет знания для решения практических и профессиональных задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа (устного или письменного) имеют отдельные неточности, демонстрирует средний уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«3» «удовлетворительно или зачтено»** – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по ОГСЭ 04. Физическая культура, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических и профессиональных задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения, но при этом демонстрирует низкий уровень овладения общими

и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

«2» «неудовлетворительно или не зачтено» – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, не умеет применять знания для решения практических и профессиональных задач, не демонстрирует овладение общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности.

### **Раздел 3. Волейбол**

Выполнение контрольных нормативов по каждой теме в разделе волейбол (для основной группы здоровья) (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1,3 2, У 1, ОК 8*).

#### **Критерии оценивания**

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	8	10	12
Нижняя передача мяча над собой	8	10	15
Передачи мяча через сетку	16	20	26
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

Для специальной медицинской группы здоровья, подготовка и защита докладов, выступление перед группой, примерные темы докладов (*оцениваемые знания, умения, компетенции: З 1,3 2, У 1, ОК 8*).

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Важность общей физической подготовки волейболистов.
3. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
4. Методы развития специальных физических качеств волейболистов.
5. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
6. Важность общей физической подготовки волейболистов.

#### **Критерии оценивания**

«5» «отлично или зачтено» – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием программного материала по ОГСЭ 04. Физическая культура, в совершенстве владеет понятийным аппаратом и демонстрирует

умение применять теорию на практике, решать различные практические и профессиональные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения в форме грамотного, логического ответа (устного или письменного), а также высокий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности

**«4» «хорошо или зачтено»** – студент в полном объеме освоил программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, владеет понятийным аппаратом, хорошо ориентируется в изучаемом материале, осознанно применяет знания для решения практических и профессиональных задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа (устного или письменного) имеют отдельные неточности, демонстрирует средний уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«3» «удовлетворительно или зачтено»** – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по ОГСЭ 04. Физическая культура, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических и профессиональных задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения, но при этом демонстрирует низкий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

**«2» «неудовлетворительно или не зачтено»** – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по ОГСЭ 04. Физическая культура, не умеет применять знания для решения практических и профессиональных задач, не демонстрирует овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности.

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения учебного предмета для организации промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета**

**Зачет III семестр  
СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ**

**Студенты должны в III семестре сдать зачеты по разделам программы «Легкая атлетика» и «Гимнастика»**

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам программы, легкая атлетика, гимнастика и тестового контроля физической подготовленности студентов

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (для основной группы здоровья)**

**Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (Девушки)**

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

**Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (Юноши)**

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной критерий – повышение начального результата к окончанию изучения

## Раздел «Гимнастика»

### Выполнение зачетных упражнений на снарядах и акробатике (для основной группы здоровья)

1. **Акробатика (девушки):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках, переход в упор на колено, лечь на спину, мост из положения лежа на спине, переход в упор на колено, прыжком упор присев встать, шаг в стороны, руки в стороны.

2. **Акробатика (юноши):** равновесие на правой, кувырок вперед, наклон вперед, стойка на лопатках, переход в упор на колено, лечь на спину, мост из положения лежа на спине, переход в упор на колено, прыжком в упор присев встать, стойка на голове, шаг в сторону, руки в стороны.

#### Система оценивания:

«Отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - упражнение с одним грубым нарушением или двумя несущественными

«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми нарушениями или тремя несущественными

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками

### Тестовые вопросы для оценивания студентов специальной медицинской группы здоровья

#### Вариант № 1 раздел Волейбол

1. Кто является создателем игры волейбол:

- а) Морган
- б) Акост
- в) Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»:

- а) скользящий мяч
- б) удар с лету
- в) прыгающий мяч

3. Размеры игрового поля в волейбол:

- а) 15x30
- б) 12x24
- в) 9x18

4. Высота сетки у мужчин:

- а) 2.43
- б) 2.50
- в) 2.20

5. Высота сетки у женщин:

- а) 2.34
- б) 2.14
- в) 2.24

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:

- а) 5
- б) 6
- в) 8

7. Во время игры команда получает очко:

- а) мяч попал в сетку
- б) мяч вылетел в аут
- в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника

8. Во время игры команда получает очко:

- а) команда соперника совершает ошибку
- б) мяч попал в сетку
- в) мяч вылетел в аут

9. Партия считается выигранной, если:

- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
- б) команда первая набирает 30 очков
- в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

- а) 2
- б) 3
- в) 1

11. Какой подачи нет в волейболе:

- а) закручивающая подача
- б) верхняя прямая
- в) подача в прыжке

12. Игра в волейболе начинается с:

- а) переброса
- б) подачи
- в) передачи

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:

- а) да, может
- б) любой игрок может принять мяч
- в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. Переход игроков осуществляется:

- а) куда покажет тренер

- б) против часовой стрелке
- в) по часовой стрелке

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:

- а) прием мяча
- б) все ответы верны
- в) отбивание мяча

16. Цель игры в три касания:

- а) запутать соперника
- б) подготовка к нападающему удару
- в) для разыгрывания мяча

17. Как называется свободный защитник:

- а) Лимеро
- б) Лидеро
- в) Либеро

18. В последнее время в практике волейбола распространены:

- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
- б) два варианта комплектования стартовой шестерки
- в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:

- а) практически
- б) индивидуально
- в) теоретически

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:

- а) две ступени
- б) три ступени
- в) пять ступеней

## **Вариант № 2 Раздел Легкая атлетика**

1. Одной из задач обучения технике прыжка с шестом является обучение технике:

- а) перехода через планку и приземлению
- б) падения
- в) владения шестом

2. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:

- а) главные и второстепенные
- б) основные и эпизодические
- в) учебные и неучебные

3. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:

- а) отборочные и квалификационные

- б) первенства и чемпионаты
- в) личные, командные и лично-командные

4. Толкание ядра – вид спорта, который проводится:

- а) на стадионе и в манеже
- б) только в манеже
- в) только на стадионе

5. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

6. Начиная с 1924 г., для постановки шеста в прыжках в высоту использовали:

- а) металлические упоры
- б) специальный ящик
- в) земляные ямки

7. Впервые результат в 17 м в тройном прыжке преодолел:

- а) Бимон в 1970 г.
- б) Тадзима в 1936 г.
- в) Шмидт в 1960 г.

8. Первый официально зарегистрированный в 1864 г. результат по прыжкам в высоту равнялся ... см:

- а) 167
- б) 169
- в) 171

9. Отталкивание в прыжках с шестом, в отличие от других прыжков, выполняется ... движениями рук:

- а) стопорными
- б) маховыми
- в) без маховых

10. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:

- а) погодных условий
- б) психологических особенностей спортсмена
- в) условий проведения соревнований

11. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:

- а) легкую атлетику
- б) гимнастику
- в) тяжелую атлетику

12. Кросс – это:

- а) бег с барьерами

- б) бег по пересеченной местности
- в) бег с ускорением

13. К видам легкой атлетики не относятся:

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

14. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:

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

15. Какая из дистанций является спринтерской:

- а) 100 м
- б) 800 м
- в) 500 м

16. Чем измеряется длина разбега:

- а) рулеткой
- б) ступнями
- в) беговым шагом

17. Стипель-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

18. В каком году возникла легкая атлетика в России:

- а) в 1896
- б) в 1888
- в) в 1912

19. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:

- а) 100 см
- б) 105 см
- в) 125 см

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

- а) быстрого выноса маховой ноги
- б) максимальной скорости разбега и отталкивания
- в) способа прыжка

### Вариант 3 раздел Гимнастика

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:  
а) силу                      б) выносливость                      в) скорость
  
2. Какое физическое качество развивает гимнастика:  
а) выносливость      б) гибкость                      в) скорость
  
3. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:  
а) учащиеся              б) родители                      в) учитель
  
4. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:  
а) опорный прыжок              б) упражнение с лентами                      в) сальто
  
5. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:  
а) упражнение с кольцами              б) сальто                      в) лазание
  
6. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:  
а) упражнение с лентами              б) упражнения на равновесие                      в) сальто
  
7. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:  
а) да                      б) может, если учитель отлучился                      в) нет
  
8. Что такое акробатическая комбинация:  
а) последовательное выполнение акробатических упражнений  
б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности  
в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности
  
9. Что нельзя делать при спуске с каната:  
а) прыгать с высоты  
б) спускаться аккуратно  
в) соскальзывать руками
  
10. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:  
а) наклон вперед из положения стоя  
б) наклон вперед из положения сидя  
в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  
11. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:  
а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа  
б) сгибание и разгибание рук стоя  
в) прыжки через скакалку за 1 минуту
  
12. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:  
а) прыжки через скакалку за 5 минут

- б) подтягивание
- в) сгибание и разгибание рук стоя

13. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:

- а) память на движения
- б) кинестетическое движение
- в) условный рефлекс

14. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:

- а) 40-х годов
- б) 30-х годов
- в) первых лет советской власти

15. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические:

- а) образовательные и воспитательные
- б) оздоровительные и воспитательные
- в) оздоровительные и образовательные

16. Верны ли утверждения:

- 1) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей
  - 2) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам
- а) только 1                      б) только 2                      в) оба верны

17. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в:

- а) 1944                      б) 1942                      в) 1943

18. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики:

- а) орудия
- б) средства
- в) производство

19. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:

- а) 1, 2, 3
- б) 2, 3, 4
- в) 1, 2, 3, 4

20. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:

- а) Герасимов                      б) Лесгафт                      в) Горский

**Ключи:**

Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3
1. – а	1. – а	1. – а
2. – б	2. – б	2. – б
3. – в	3. – в	3. – в
4. – а	4. – а	4. – а
5. – в	5. – в	5. – в
6. – б	6. – б	6. – б
7. – в	7. – в	7. – в
8. – а	8. – а	8. – а
9. – в	9. – в	9. – а,б,в
10. – б	10. – б	10. – б
11. – а	11. – а	11. – а
12. – б	12. – б	12. – а
13. – а	13. – а	13. – а
14. – в	14. – в	14. – в
15. – а	15. – а	15. – а
16. – б	16. – б	16. – б
17. – в	17. – в	17. – в
18. – б	18. – б	18. – б
19. – в	19. – в	19. – в
20. – б	20. – б	20. – б

**Критерии оценивания ответов, полученных в ходе тестирования**

За каждый верный ответ выставляется 1 балл, за неверный ответ – 0 баллов. Баллы, полученные обучающимися за выполненные задания, суммируются.

Результаты тестирования определяются в разрезе каждого обучающегося в баллах и оценках.

Результаты тестирования			
Баллы	Оценка	Доля выполненных заданий	Уровень сформированности компетенций
0-10 баллов	2 (неудовлетворительно)	0-50%	низкий
11-13 баллов	3 (удовлетворительно)	55-65%	базовый
14-17 баллов	4 (хорошо)	70-85%	повышенный
18-20 баллов	5 (отлично)	90-100%	высокий

**Тестовый контроль физической подготовленности (для основной группы здоровья)**

Тесты, вид испытания	Оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	110	90	80
Поднимание туловища за мин. (раз)	30	25	20

Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	135	110	75
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	15	9	5
Подтягивание в висе на низкой перекладине (юноши) (раз)	13	11	7
Тест на гибкость стоя на скамье (см)	20	17	12

**IV семестр**  
**СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ,**  
**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**

**Студенты должны в IV семестре сдать дифференцированный зачёт по разделам программы «Волейбол» и «Легкая атлетика»**

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам программы волейбол и легкая атлетика и выполнить тестовое задание по теоретическим вопросам

**Раздел «Волейбол»**

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	6	8	10
Нижняя передача мяча над собой	6	8	10
Передачи мяча через сетку	12	16	20
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

**Раздел «Легкая атлетика»**

**Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике**

**Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (Девушки)**

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

## Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (Юноши)

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

### Тестовые задания к дифференцированному зачету

#### Вариант № 1

1. Как называется свод Олимпийских законов?
  - а) конституция
  - б) правила
  - в) хартия
2. В каком году и в каком городе состоялись игры I Олимпиады Современности?
  - а) 1682 год - Афины
  - б) 1886 год - Афины
  - в) 1904 год - Лондон
3. Какую награду получил победитель Олимпийских игр Древней Греции?
  - а) медаль и кубок
  - б) венок из ветвей оливкового дерева
  - в) звание почетного гражданина
4. Установите последовательность возникновения спортивных игр
  - 1) футбол
  - 2) баскетбол
  - 3) волейбол
5. Что развивается при длительном беге в медленном темпе?
  - а) сила
  - б) быстрота
  - в) выносливость

6. Установите соответствие

Вид спорта	Время игры
1. баскетбол	А) 2 по 30 мин.
2. гандбол	Б) 2 по 45 мин.
3. футбол	В) 3 по 20 мин.
4. регби	Г) 4 по 10 мин.
5. хоккей	Д) 2 по 40 мин.

7. Девиз Олимпийских игр:
  - а) «Олимпийцы - среди нас»
  - б) «Быстрее, выше, сильнее»
  - в) «О спорт! Ты – мир»
8. Вид спорта, известный как «Королева спорта»
  - а) легкая атлетика
  - б) стрельба из лука
  - в) художественная гимнастика

9. В какой спортивной игре существуют одноочковые, двухочковые и трехочковые броски?
- а) волейбол
  - б) гандбол
  - в) баскетбол
10. Назовите условия для развития ловкости
- а) подвижные и спортивные игры
  - б) прыжки в высоту
  - в) челночный бег
11. Что называется осанкой?
- а) силуэт человека
  - б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - в) привычная поза человека в вертикальном положении
12. Талисманом XX I I Олимпийских игр в Москве в 1980 году был:
- а) кенгуру
  - б) мишка
  - в) снеговик
13. Светлана Хоркина – Олимпийская чемпионка по:
- а) плаванию
  - б) легкой атлетике
  - в) спортивной гимнастике
14. Как называется вид спорта зимней Олимпийской программы, в который входят быстрый бег на лыжах и меткая стрельба?
- а) фристайл
  - б) лыжные гонки
  - в) биатлон
15. Кто из наших спортсменов имеет наибольшее количество золотых Олимпийских медалей:
- а) бегун Владимир Куц
  - б) гимнастка Лариса Латынина
  - в) пловец Александр Попов
16. Низкий старт применяется на:
- а) средние дистанции
  - б) короткие дистанции
  - в) длинные дистанции
17. Страна, где появилась первая футбольная команда:
- а) Россия
  - б) Англия
  - в) Франция
18. Спортивная игра, в которой игрокам нельзя касаться мяча руками:
- а) волейбол
  - б) лапта
  - в) футбол
19. Длина дистанции марафонского бега:
- а) 100 м
  - б) 2000м
  - в) 42км 195м
20. Кто из наших спортсменов-белгородцев участвовал в 6 Олимпийских играх?
- а) Е.Соколова
  - б) Ю.Носуленко
  - в) С.Тетюхин

## Вариант № 2

1. Состояние здоровья обусловлено:

- а) образом жизни
- б) отсутствием болезней
- в) уровнем здравоохранения
- г) резервными возможностями организма

2. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:

- а) закаливание организма
- б) участие в соревнованиях
- в) ежедневная утренняя гимнастика
- г) выполнение физических упражнений

3. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

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

4. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- а) водой
- б) солнцем
- в) воздухом
- г) холодом

5. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:

- а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения
- в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

6. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые... минут:

- а) 25-30
- б) 40-45
- в) 55-60
- г) 70-75

7. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лёжа и стоя составляет:

- а) менее 12 ударов в минуту
- б) от 12 до 18 ударов в минуту
- в) от 19 до 25 ударов в минуту
- г) более 25 ударов в минуту

8. Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии покоя, обозначается:

- а) как нормальная жизнедеятельность
- б) «золотая середина»
- в) баланс энергии
- г) основной обмен

9.Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:

- а) содержание
- б) форма
- в) техника
- г) гигиена

10. установите соответствие между размерами игровых площадок по виду спорта

А) Волейбол	1) 9*18
Б) баскетбол	2) 28*15
В) Футбол	3) 45*90

11.Абу- Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

- а) режим сна
- б) режим питания
- в) спортивный режим
- г) двигательный режим

12.Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
- в) он бодр и жизнерадостен
- г) наблюдается все вышеперечисленное

13.Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что:

- а) ушибленное место надо потереть
- б) нагревать
- в) охлаждать
- г) пострадавшего следует повернуть так, чтобы ушибленное место оказалось сверху, и обратиться к врачу

14. установите соответствие между видами спорта, и количеством игроков на площадке

А) Волейбол	1)11
Б) баскетбол	2)6
В) Футбол	3)5

15.Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом
- б) более продолжительным вдохом
- в) вдохом через нос выдохом ртом
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

16. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её:

- а) затылком, пятками
- б) лопатками, пятками
- в) затылком, спиной, пятками

г) затылком, лопатками, пятками

17. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) развёрнутые плечи, ровная спина
- б) приподнятая грудь
- в) запрокинутая или опущенная голова
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию

18. Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие:

- а) увеличению мышечной массы
- б) повышению скорости движений
- в) снижению веса тела
- г) все перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения

19. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- а) при наклоне туловища назад
- б) возвращение в исходное положение после поворота, вращения туловища
- в) поворотах, вращениях тела, наклонах
- г) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны

20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный:

- а) на развитие физических качеств людей
- б) поддержание высокой работоспособности людей
- в) сохранение и улучшение здоровья людей
- г) подготовка к профессиональной деятельности

### Ключ к оцениванию

Вариант № 1	Вариант № 2
1. – б	1. - а
2. - в	2. - в
3. - б	3. - а
4. - футбол, баскетбол, волейбол	4. - в
5. - в	5. - в
6. 1- г, 2-а, 3-б, 4-д, 5-в.	6. - г
7. - б	7. - б
8. - а	8. - г
9. - в	9. - а
10. – а	10. – а -1, б – 2, в -3.
11. - в	11. - г
12. - б	12. - а
13. - в	13. - а
14. – в	14. – а -2, б -3, в -1.
15. - б	15. - б
16. - б	16. - а
17. – б	17. - б
18. - в	18. – а
19. – в	19. – а
20. - в	20. - б

### **Критерии оценивания ответов, полученных в ходе тестирования**

За каждый верный ответ выставляется 1 балл, за неверный ответ – 0 баллов. Баллы, полученные обучающимися за выполненные задания, суммируются.

Результаты тестирования определяются в разрезе каждого обучающегося в баллах и оценках.

<b>Результаты тестирования</b>			
<b>Баллы</b>	<b>Оценка</b>	<b>Доля выполненных заданий</b>	<b>Уровень сформированности компетенций</b>
0-10 баллов	2 (неудовлетворительно)	0-50%	низкий
11-13 баллов	3 (удовлетворительно)	55-65%	базовый
14-17 баллов	4 (хорошо)	70-85%	повышенный
18-20 баллов	5 (отлично)	90-100%	высокий

### **Зачет Всеместр СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ**

Студенты должны в V семестре сдать зачеты по разделам программы «Легкая атлетика» и «Гимнастика»

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам программы, легкая атлетика, гимнастика и тестового контроля физической подготовленности студентов

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

#### **Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (для основной группы здоровья)**

#### **Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (Девушки)**

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	16,8	17,0	17,8
Бег 2000 м (мин., сек.)	11,50	12,30	13,15
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

## Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (Юноши)

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной критерий – повышение начального результата к окончанию изучения

### Раздел «Гимнастика»

**Выполнение зачетных упражнений на снарядах и акробатике (для основной группы здоровья)**

**1. Акробатика (девушки):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках, переход в упор на колено, лечь на спину, мост из положения лежа на спине, переход в упор на колено, прыжком упор присев встать, шаг в стороны, руки в стороны.

**2. Акробатика (юноши):** равновесие на правой, кувырок вперед, наклон вперед, стойка на лопатках, переход в упор на колено, лечь на спину, мост из положения лежа на спине, переход в упор на колено, прыжком в упор присев встать, стойка на голове, шаг в сторону, руки в стороны.

#### **Система оценивания:**

«Отлично, или зачтено» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо, или зачтено» - упражнение с одним грубым нарушением или двумя несущественными

«удовлетворительно, или зачтено» - выполнение упражнения с двумя грубыми нарушениями или тремя несущественными

«неудовлетворительно, или не зачтено» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками

### Тестовые вопросы для оценивания студентов специальной медицинской группы здоровья

#### Вариант № 1 раздел Волейбол

1. Какая страна считается родиной волейбола?

- а) Бразилия
- б) Куба
- в) США
- г) Испания

2. С чего начинается игра в волейбол?

- а) с подачи
- б) с передачи
- в) с подбрасывания арбитром над сеткой
- г) с подбрасывания арбитром на одну из сторон

3. Либеро может:

- а) ставить блоки
- б) осуществлять переход
- в) проводить атаки
- г) принимать подачу

4. Как в волейболе называется нарушение правил?

- а) фол
- б) касание рукой соперника
- в) касание рукой пола

5. Кто такой либеро?

- а) судья;
- б) игрок;
- в) тренер

6. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Выберите, что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи:

- а) Охлаждать поврежденный сустав
- б) Согревать поврежденный сустав
- в) Обратиться к врачу

7. Выберите вариант, в котором верно указаны размер волейбольной площадки и названия линий:

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

8. Выберите, когда партия считается выигранной:

- а) если команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
- б) если команда первая набирает 30 очков
- в) если команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка

9. Выберите, сколько касаний мяча разрешается на площадке:

- а) 2
- б) 3
- в) 1

10. Команда волейболистов в составе 5 человек допускается до участия в соревнованиях. Верно ли это?
- а) Да
  - б) Нет
11. Какая сетка используется при игре в волейбол?
- а) в форме кольца
  - б) в форме ворот
  - в) сетка по центру разделяющая площадку
12. Выберите, что из данного является нарушением правил при розыгрыше:
- а) офсайт
  - б) касание любой части сетки игроком
  - в) двойное ведение
13. Существует следующая разновидность волейбола:
- а) пионербол
  - б) мотобол
  - в) гандбол
14. Сколько всего партий в волейболе?
- а) 2
  - б) 3-5(при тай-бреке)
  - в) 4
15. Время одной партии по волейболу:
- а) 15 минут
  - б) 45 минут
  - в) не ограничено
16. сколько раз можно одному игроку касаться мяча в розыгрыше не считая блока
- а) 1
  - б) 2
  - в) 3
17. В каком направлении совершается переход
- а) против часовой
  - б) по часовой
  - в) и первый и второй вариант верны
18. Какого вида подачи не существует
- а) сверху
  - б) силовой
  - в) двумя руками снизу
19. В каком году была создана Международная федерация волейбола
- а) 1947
  - б) 1941
  - в) 1952
20. Сколько времени отводится на подачу
- а) 5 секунд

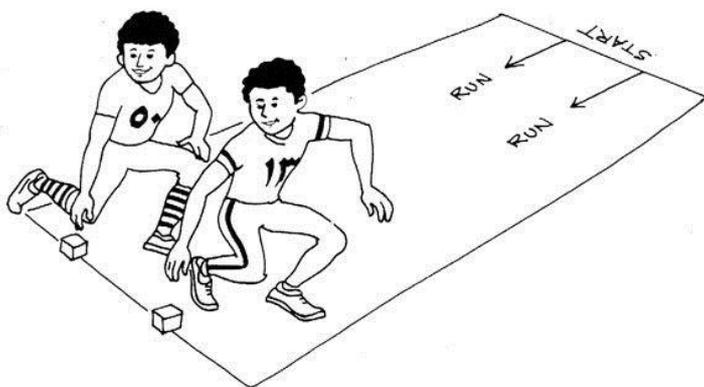
- б) 8 секунд
- в) 10 секунд

## Вариант № 2 Раздел Легкая атлетика

1. 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 вперед, финишный толчок.

2. К какому виду бега относиться?(см.рис.)



- а) бег на короткие дистанции;
- б) челночный бег;
- в) эстафетный бег;
- г) бег на средние дистанции.

3. 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.

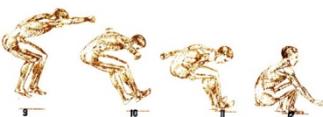
4. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?

- а) по самочувствию;
- б) по частоте дыхания;
- в) по частоте сердечных сокращений;
- г) по чрезмерному потоотделению.

5. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) быстрота;
- б) выносливость;
- в) сила;
- г) ловкость.

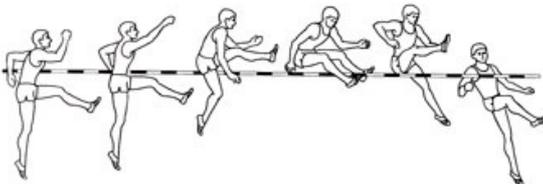
6. Найдите лишнее:



а)



б)



в)



г)

7. Какая дистанция в лёгкой атлетике не считается классической?

- а) 500м;
- б) 400м;
- в) 200м;
- г) 100м.

8. Быстрое достижение максимальной скорости после старта называется:

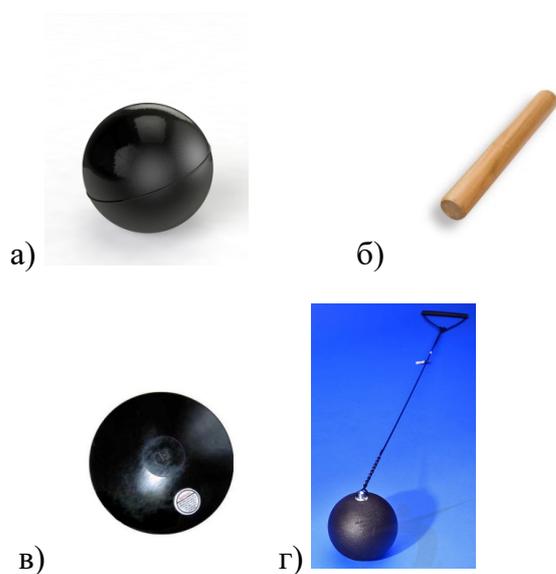
- а) стартовый разгон;

- б) стартование;
- в) стартовый разбег;
- г) набор скорости.

9. Главной фазой в технике метания снарядов является ..

- а) замах;
- б) разбег;
- в) финальное усиление;
- г) скрестные шаги.

10. Найдите лишнее:



11. Есть ли здесь ошибка? (см.рис.)



- а) да ,есть;
- б) нет.

12. Что такое кросс?

- а) бег по пересеченной местности;
- б) бег с изменением направления;

- в) командный вид бега, где каждый участник, пробегая определённое расстояние, передаёт эстафетную палочку следующему бегуну;
- г) бег с преодолением препятствий.

13. В лёгкой атлетике ядро:

- а) метают;
- б) толкают;
- в) бросают;
- г) запускают.

14. С низкого старта бегают:

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

15. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание;
- б) перекатывание;
- в) переступание;
- г) перемахивание.

16. Во время соревнований по легкой атлетике можно ли забегать на чужую дорожку

- а) да
- б) при необходимости
- в) нет
- г) только на виражах

17. Как в лёгкой атлетике называют упражнение с гранатой или мячом?

- а) Метание
- б) Бросание
- в) кидание
- г) швыряние

18. Какую двигательную способность развивает бег на короткие дистанции?

- а) Быстрота (скоростные качества)
- б) Выносливость
- в) Силу
- г) Гибкость

19. Какое исходное положение применяется в соревнованиях на короткие дистанции?

- а) низкий старт
- б) высокий старт
- в) средний старт

20. Как называется отрезок пути, который преодолевает бегун?

- а) дорога
- б) дистанция
- в) отрезок

### **Вариант 3 раздел Гимнастика**

1. Что называют атлетической гимнастикой?

- а) один из методов развития умственной активности;
- б) основное средство развития ловкости;
- в) метод развития скорости;
- г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости

2. Что означает слово «гимнастика»?

- а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных
- б) популярный вид спорта;
- в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- г) способ поддержания эмоционального здоровья.

3. Утренняя гимнастика это –

- а) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма
- б) элемент двигательной активности;
- в) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
- г) разминка для мышц и суставов.

4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

- а) для улучшения общего состояния;
- б) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений
- в) для тренировки вестибулярного аппарата;
- г) для снижения болевого синдрома.

5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

- а) экстремальные виды туризма;
- б) велоспорт;
- в) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе
- г) легкая и тяжелая атлетика.

6. К спортивным видам гимнастики относят:

- а) акробатическая;
- б) цирковая;

- в) атлетическая;
- г) уличная.

7. Основная цель утренней гимнастики:

- а) расслабление мышц и связок;
- б) укрепление нервной системы;
- в) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости
- г) развитие силы воли.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- а) сила
- б) скорость;
- в) красота;
- г) стройность;

9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

- а) современный вид танца;
- б) акробатические упражнения;
- в) музыкально-ритмическое воспитание;
- г) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте

10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:

- а) концентрации памяти;
- б) укрепление мышечной памяти;
- в) комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;
- г) восстановление дыхания.

11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

- а) вводный, основной, заключительный;
- б) первый, второй, третий;
- в) начальный, основной, финишный;
- г) разминочный, главный, заключительный.

12. Страна, в которой зародилась гимнастика:

- а) Польша;
- б) Германия;
- в) Древняя Греция;
- г) Россия.

13. Что называют стретчингом?

- а) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;
- б) виды упражнений на брусьях;
- в) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
- г) ряд акробатических упражнений;

14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

- а) циклические;

- б) динамические и статические;
- в) упражнения на снарядах;
- г) силовые.

15. Определение слова «акробатика»:

- а) разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;
- б) метод развития и укрепления мышечной ткани;
- в) раздел гимнастики для детей;
- г) направление в цирковом искусстве.

16. Движения, которые выполняют во время занятий физической культурой по определённым правилам и с определённой целью, называются

- а) разминкой
- б) физическими упражнениями
- в) игрой
- г) закаливанием

17. Укажите пять основных физических качеств человека:

- а) Сила, смелость, ловкость, выносливость, гибкость
- б) Сила, быстрота, гибкость, внимательность, ловкость
- в) Сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость
- г) Сила, находчивость, решительность, смелость, ловкость

18. Какие части тела должны касаться стены при правильной осанке?

- а) затылок, лопатки, ягодицы, пятки
- б) шея, спина, руки, ноги
- в) затылок, плечи, ягодицы, ноги

19. Зарядка и физкультминутка, это одно и то же?

- а) да, это одно и то же
- б) нет, это разная гимнастика
- в) нет правильного ответа

20. ..... - это взросление человека, при котором растёт и развивается весь организм

- а) Физическое развитие
- б) Поведение
- в) Все ответы правильные

### Ключи:

Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3
1. – в	1. – б	1. – г
2. – а	2. – б	2. – а
3. – г	3. – в	3. – а
4. – а	4. – а	4. – б
5. – б	5. – б	5. – в
6.- б	6.- г	6.- а
7. – а	7. – а	7. – в
8. – в	8. – б	8. – а
9. – б	9. – в	9. –г

10. –б	10. –б	10. –в
11. – в	11. – а	11. – а
12. – б	12. – б	12. – в
13. – а	13. – г	13. – а
14. – б	14. – а	14. – б
15. – в	15. – в	15. – а
16. - а	16. - в	16. - б
17. - б	17. - а	17. - в
18 - в	18. - б	18. - а
19. - а	19. - а	19. - б
20. - б	20. - б	20. - а

### **Критерии оценивания ответов, полученных в ходе тестирования**

За каждый верный ответ выставляется 1 балл, за неверный ответ – 0 баллов. Баллы, полученные обучающимися за выполненные задания, суммируются.

Результаты тестирования определяются в разрезе каждого обучающегося в баллах и оценках.

<b>Результаты тестирования</b>			
<b>Баллы</b>	<b>Оценка</b>	<b>Доля выполненных заданий</b>	<b>Уровень сформированности компетенций</b>
0-10 баллов	2 (неудовлетворительно)	0-50%	низкий
11-13 баллов	3 (удовлетворительно)	55-65%	базовый
14-17 баллов	4 (хорошо)	70-85%	повышенный
18-20 баллов	5 (отлично)	90-100%	высокий

### **Система оценивания:**

«**Отлично, или зачтено**» - выполнение упражнения без ошибок;

«**хорошо, или зачтено**» - упражнение с одним грубым нарушением или двумя несущественными

«**удовлетворительно, или зачтено**» - выполнение упражнения с двумя грубыми нарушениями или тремя несущественными

«**неудовлетворительно, или не зачтено**» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками

## **VI семестр СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ, ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**

**Студенты должны в IV семестре сдать дифференцированный зачет по разделам программы «Волейбол» и «Легкая атлетика» .**

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного

материала по разделам программы волейбол и легкая атлетика и выполнить тестовое задание по теоретическим вопросам

### Раздел «Волейбол»

Выполнение учебных нормативов по технике владение мячом.

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	6	8	10
Нижняя передача мяча над собой	6	8	10
Передачи мяча через сетку	12	16	20
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

### Раздел «Легкая атлетика»

#### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (Девушки)

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	16,8	17,0	17,8
Бег 2000 м (мин., сек.)	13,20	14,00	14,30
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	380	355	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (Юноши)

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,2	14,8	15,0
Бег 3000 (мин., сек.)	13,20	14,00	14,30
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	463	450	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

### Тестовые задания к дифференцированному зачету

#### Вариант № 1

1. Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

2. Как двигательная активность влияет на организм?

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа
- в) 1 час
- г) 10 минут

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игры

5. Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

6. Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) ловкость

8. Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

9. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

10. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода
- г) Увеличивают эффективность работы сердца

11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Курение
- б) Прием алкоголя и наркотиков+
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м
- г) 12 м

14. Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- а) не менее 30 минут
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

16. Почему античные олимпийские игры назывались праздниками мира

- а) игры отличались миролюбивым характером
- б) в период проведения игр прекращались войны
- в) в олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- г) олимпийские игры имели мировую известности

17. Термин «Олимпиада» означает

- а) четырех летний период между Олимпийскими играми
- б) синоним Олимпийских игр
- в) соревнования, проводимые в период, Олимпийских игр

18. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим играм Олимпиады

- а) палестра
- б) гимназия
- в) стадион

19. Временное снижение работоспособности принято называть

- а) усталостью
- б) передозировкой
- в) утомлением
- г) напряжением

20. Что является основными средствами физического воспитания

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

## **Вариант № 2**

1. Что такое кросс?

- А) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности
- г) разбег перед прыжком

2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
- б) Повороты и наклоны туловища
- в) Отжимания
- г) Подтягивание в висе на перекладине+

3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- А) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Как называется временное снижение работоспособности?

- А) усталость
- б) напряжение
- в) утомление
- г) передозировка

5. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

- А) 1890
- б) 1894
- в) 1892
- г) 1896

6. Что означает термин «Олимпиада»?

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

7. Перечислите главные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

8. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...

- а) соревнований между странами
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- в) зимних и летних Игр Олимпиады
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

9. Что является талисманом Олимпийских игр?

- А) изображение Олимпийского флага
- б) изображение пяти сплетенных колец
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

10. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаляющих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

11. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?

- А) прикладную направленность
- б) военную и оздоровительную направленность
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

12. В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?

- А) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

13. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?

- А) чемпион Олимпийских игр по плаванию

- б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
- в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
- г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту

14. Современное пятиборье не включает:

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика
- г) верховая езда

15. Первый президент Международного олимпийского комитета:

- а) Пьер де Кубертен
- б) Алексей Бутовский
- в) Майкл Килланин
- г) Деметриус Викелас

16. Одним из основных физических качеств является

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) ловкость

17. Александр Карелин чемпион Олимпийских игр в.....

- а) плавании
- б) боксе
- в) гимнастике
- г) борьбе

18. Прыжок со снаряда в гимнастике называется

- а) прыгивание
- б) сползание
- в) соскок
- г) спад

19. Волейбол как спортивная игра появилась в конце 19 века в

- а) Канаде
- б) Японии
- в) России
- г) США

20. В волейболе игрок находящийся в 1 зоне при переходе перемещается в

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6

## Ключ к оцениванию

Вариант № 1	Вариант № 2
1. – в, г	1. – в
2. – а, б	2. – в
3. – б	3. – б
4. – г	4. – в
5. – в	5. – б
6. б	6. – а
7. – б	7. – б
8. – в, г	8. – г
9. – г	9. – в
10. – в, г	10. – г
11. – а	11. – б
12. – а	12. – б
13. – в	13. – а
14. – б	14. – в
15. – а	15. – г
16. – б	16. – б
17. – а	17. – г
18. – а	18. – в
19. – в	19. – г
20. – б	20. – г

### Система оценивания:

«Отлично, или зачтено» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо, или зачтено» - упражнение с одним грубым нарушением или двумя несущественными

«удовлетворительно, или зачтено» - выполнение упражнения с двумя грубыми нарушениями или тремя несущественными

«неудовлетворительно, или не зачтено» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками

### Критерии оценивания ответов, полученных в ходе тестирования

За каждый верный ответ выставляется 1 балл, за неверный ответ – 0 баллов. Баллы, полученные обучающимися за выполненные задания, суммируются.

Результаты тестирования определяются в разрезе каждого обучающегося в баллах и оценках.

Результаты тестирования			
Баллы	Оценка	Доля выполненных заданий	Уровень сформированности компетенций
0-10 баллов	2 (неудовлетворительно)	0-50%	низкий
11-13 баллов	3 (удовлетворительно)	55-65%	базовый
14-17 баллов	4 (хорошо)	70-85%	повышенный
18-20 баллов	5 (отлично)	90-100%	высокий

## Зачет VII семестр СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в VII семестре сдать зачеты по разделам программы «Легкая атлетика» и «Гимнастика»

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам программы, легкая атлетика, гимнастика и тестового контроля физической подготовленности студентов

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (для основной группы здоровья)

##### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (Девушки)

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	16,5	17,5	18,5
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

##### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (Юноши)

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	13,9	14,4	14,6
Бег 3000 (мин., сек.)	12,45	13,45	14,00
Метание гранаты	38,00	32,00	26,00
Прыжки в длину с места	240	220	190
Прыжки в длину с разбега (см)	475	460	440
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

### Раздел «Гимнастика»

**Выполнение зачетных упражнений на снарядах и акробатике (для основной группы здоровья)**

**1. Акробатика (девушки):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках, переход в упор на колено, лечь на спину, мост из положения лежа на спине, переход в упор на колено, прыжком упор

присев встать, шаг в стороны, руки в стороны.

**2.Акробатика (юноши):** равновесие на правой, кувырок вперед, наклон вперед, стойка на лопатках, переход в упор на колено, лечь на спину, мост из положения лежа на спине, переход в упор на колено, прыжком в упор присев встать, стойка на голове, шаг в сторону, руки в стороны.

**Система оценивания:**

«Отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - упражнение с одним грубым нарушением или двумя несущественными

«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми нарушениями или тремя несущественными

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками

**Тестовые вопросы для оценивания студентов специальной  
медицинской группы здоровья**

**Вариант № 1 раздел Волейбол**

Какой формы мяч используют для игры в волейбол?

- а) сферообразный
- б) овальной
- в) мяч волан

2. Каком году появилась спортивная игра «волейбол»?

- а) 1895
- б) 1897
- в) 1917

3. Где появилась игра «волейбол»?

- а) в Европе
- б) в Америке
- в) в Азии

4. Кто считается изобретателем «волейбола»

- А) Альфред Т.Хальстед

Б) Шакил О.Нил

В) Уильям Дж. Морган

5. В каком году волейбол включён в программу Олимпийских игр?

А) в 1928

Б) 1964

В) 1948

6. В чём заключается смысл игры в волейбол?

А) забросить мяч в корзину

Б) забить мяч в ворота

В) забросить мяч на половину противника, чтобы он коснулся земли или заставить его ошибиться

7. Волейбол- как вид спорта?

А) логический

Б) контактный

В) бесконтактный

8. Количество игроков в одной команде?

А) без ограничений

Б) 4 человека

В) 6 человек

9. Количество партий в волейболе?

А) 2

Б) 3-5(при тай-бреке)

В) 4

10. До какого количества очков продолжается партия?

А) до 10

Б) до 30

В) до 25 ( кроме тай- брейка-до 15 очков)

11. Сколько времени длится одна партия?

А) 15 минут

Б) 45 минут

В) не ограничено

12. Сетка, используемая при игре в волейбол?

А) в форме кольца

Б) в форме ворот

В) сетка по центру разделяющая площадку

13. Количество касаний подряд игроками одной команды при атаке?

А) неограниченно

Б) 3 касания

В) 1 касание

14. Нарушение правил при розыгрыше?

А) офсайт

Б) касание любой части сетки игроком

В) двойное ведение

15. Разновидность волейбола?

А) пионербол

Б) мотобол

В) гандбол

16. Кто считается создателем игры волейбол?

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

17. С чего начинается игра в волейбол

- а) с подбрасывания мяча арбитром
- б) с передачи мяча арбитром
- в) с подачи
- г) с передачи

18. Что из перечисленного не является нарушением при игре в мяч

- а) игра ногой
- б) игра при поддержке партнера
- в) 4 удара
- г) последовательное качание разными частями тела

19. Какое максимальное количество игроков разрешено подавать в заявке на игру

- а) 10
- б) 12
- в) 14
- г) 16

20. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6

### **Вариант № 2 Раздел Легкая атлетика**

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- а) 776 г. до н.э.
- б) 888 г.

в) 1896 г.

г) 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

а) Гепарда

б) Кенгуру

в) Страуса

г) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

А) Бег

б) Прыжки

в) Поднятие тяжестей

г) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

а) Ходьба

б) Вертикальные прыжки

в) Метания

г) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

а) Пастухи

б) Плотники

в) Кузнецы

г) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

а) 37 км 100 м

б) 42 км 195 м

в) 50 км 170 м

г) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

а) 14-16С

б) 18-20С

в) 20-22С

г) 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

а) 4 кг

б) 4,5 кг

в) 5 кг

г) 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

а) 100 см

б) 150 см

в) 200 см

г) 250 см

10. Найдите фото с изображением самого быстрого атлета.



11. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- а) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- в) Разбег, подпрыгивание, приземление
- г) Разбег, толчок, приземление

12. Какова длина спринтерской дистанции?

- а) 100 м
- б) 800 м
- в) 500 м
- г) 300 м

13. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

- а) «Перекат»
- б) «Ножницы»
- в) «Перекид»
- г) «Пи́ла»

14. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

- а) Попытка все равно засчитывается
- б) Попытка не засчитывается
- в) Насчитываются штрафные баллы
- г) Дается право осуществить повторную попытку

15. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

- а) Более 1 м/с
- б) Более 2 м/с
- в) Более 2,5 м/с
- г) Более 1,75 м/с

16. Как называется исходное положение для метания с места?

- а) Положение "Натянутого Лука"
- б) Основное положение
- в) положение молота

17. Как называют искусственное препятствие в беге?

- а) Барьер
- б) забор
- в) планка

18. Что передают бегуны друг другу в эстафете?

- а) привет
- б) эстафетную палочку
- в) рукопожатие

19. Что такое бег по пересечённой местности?

- а) Это бег с преодолением препятствий в виде крутых поворотов, подъемов, а также прочих неровностей рельефа.
- б) бег по асфальту
- в) бег па песку

20. Какой тип старта используется в беге на средние дистанции?

- а) высокий старт
- б) средний старт
- в) низкий старт

### **Вариант 3 раздел Гимнастика**

1. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся выше точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис

2. Гимнастика развивает основные двигательные качества...

- А) скорость и силу;
- Б) силу, гибкость, быстроту, различные виды выносливости;
- В) силу, скорость и выносливость

3. Что означает слово «гимнастика»?

- А) упражнение
- Б) обнаженный
- В) гибкость
- Г) пластичный

4. Упражнения в висах и упорах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости ...

- А) мышц рук
- Б) мышц ног
- В) мышцы рук и плечевого пояса
- Г) мышц шеи

5. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис

6. Передвижение из одного строя в другой называется?

- А) переход
- Б) перестроение
- В) построение
- Г) передвижение

7. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат

г) группировка

8. Занятия акробатическими упражнениями надо начинать...

- А) с небольшого отдыха
- Б) хорошо покушав
- В) со специальной разминки

9. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется?

- А) акробатическая комбинация
- Б) акробатическое соединение
- В) связка

10. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок
- Г) спрыгивание

11. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется?

- А) стойка
- Б) перекат
- В) стойка на лопатках
- Г) перекат с доставанием пола ногами за головой

12. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок
- Б) перекат
- В) переворот
- Г) сальто

13. Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать....

- а) режим питания
- б) правила техники безопасности и страховки
- в) правила личной гигиены

14. Упражнения на равновесия, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, выполняется на ?

- А) бревне
- Б) брусьях
- В) дорожке
- Г) скамейке

15. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед
- В) упор
- Г) стойка

16. Что называют атлетической гимнастикой?

- а – один из методов развития умственной активности;
- б – основное средство развития ловкости;
- в – метод развития скорости;
- г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости

17. Что означает слово «гимнастика»?

- а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных
- б – популярный вид спорта;
- в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- г – способ поддержания эмоционального здоровья.

18. Утренняя гимнастика это –

- а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма
- б – элемент двигательной активности;
- в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
- г – разминка для мышц и суставов.

19. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

- а – для улучшения общего состояния;
- б – укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений
- в – для тренировки вестибулярного аппарата;
- г – для снижения болевого синдрома.

20. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

- а – современный вид танца;
- б – акробатические упражнения;
- в – музыкально-ритмическое воспитание;

г – комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте

**Ключи:**

Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3
1. – а	1. – а	1. – б
2. – б	2. – б	2. – б
3. – б	3. – в	3. – в
4. – в	4. – а	4. – в
5. – б	5. – в	5. – г
6.- в	6.- б	6.- б
7. – в	7. – а	7. – г
8. – в	8. –а	8. – в
9. – б	9. – г	9. – а
10. –в	10. –б	10. –в
11. – в	11. –а	11. – в
12. – в	12. – а	12. – а
13. – б	13. – б	13. – б, в
14. – б	14. – г	14. – а
15. – а	15. –б	15. – б
16. - а	16. - а	16. - г
17. - в	17. - б	17. - а
18. - а	18. - б	18. - а
19. - б	19. - а	19. - б
20. - в	20. - а	20. - г

**Тестовый контроль физической подготовленности (для основной группы здоровья)**

Тесты, вид испытания	Оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	110	90	80
Поднимание туловища за мин. (раз)	30	25	20
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	135	110	75
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	15	9	5
Подтягивание в висе на низкой перекладине (юноши) (раз)	13	11	7
Тест на гибкость стоя на скамье (см)	20	17	12

**Система оценивания:**

«Отлично, или зачтено» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо, или зачтено» - упражнение с одним грубым нарушением или двумя несущественными

«удовлетворительно, или зачтено» - выполнение упражнения с двумя грубыми нарушениями или тремя несущественными

«неудовлетворительно, или не зачтено» - выполнение упражнения с

тремя и более ошибками

### **Критерии оценивания ответов, полученных в ходе тестирования**

За каждый верный ответ выставляется 1 балл, за неверный ответ – 0 баллов. Баллы, полученные обучающимися за выполненные задания, суммируются.

Результаты тестирования определяются в разрезе каждого обучающегося в баллах и оценках.

<b>Результаты тестирования</b>			
<b>Баллы</b>	<b>Оценка</b>	<b>Доля выполненных заданий</b>	<b>Уровень сформированности компетенций</b>
0-10 баллов	2 (неудовлетворительно)	0-50%	низкий
11-13 баллов	3 (удовлетворительно)	55-65%	базовый
14-17 баллов	4 (хорошо)	70-85%	повышенный
18-20 баллов	5 (отлично)	90-100%	высокий

## **VIII семестр СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ, ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**

**Студенты должны в VIII семестре сдать дифференцированный зачет по разделам программы «Волейбол» и «Легкая атлетика» .**

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам программы волейбол и легкая атлетика и выполнить тестовое задание по теоретическим вопросам

### **Раздел «Волейбол»**

Выполнение учебных нормативов по технике владение мячом.

<b>Техника владения мячом</b>	<b>Оценка</b>		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	6	8	10
Нижняя передача мяча над собой	6	8	10
Передачи мяча через сетку	12	16	20
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

### **Раздел «Легкая атлетика»**

#### **Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике**

**Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (Девушки)**

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике (Юноши)

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

### Тестовые задания к дифференцированному зачету

#### Вариант № 1

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- А. Майк Бургенер.
- Б. Луи Симмонс.
- В. Грег Гласман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

16. Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня?

А) физкультурная минутка

Б) вводная гимнастика

В) физкультурная пауза

17. Что из перечисленного не относится к формам оздоровительно-реабилитационного направления в нашей стране?

- А) занятия массовым спортом
- Б) самостоятельные занятия
- В) группа ЛФК при диспансерах, больницах
- Г) группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.

18. Что понимают под техникой двигательного действия?

- А) наиболее красивый способ выполнения движения
- Б) наиболее удобный способ выполнения движения
- В) наиболее целесообразный способ управления движениями
- Г) способ выполнения движения, учитывающий индивидуальные особенности занимающихся

19. Какие функции физической культуры направлены на организацию содержательного досуга, а также на предупреждение утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма?

- А) рекреативные и оздоровительно-реабилитационные
- Б) прикладные
- В) спортивные

20. Какая сила мышц человека имеет решающее значение для выполнения подтягивания в висте на перекладине?

- А) динамическая сила мышц
- Б) относительная сила мышц
- В) абсолютная сила мышц

## **Вариант № 2**

1. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

- А. На прямые ноги.
- Б. Мягко, пружинисто приседая.
- В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

2. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

- А. За спиной метателя.
- Б. Справа от метателя.
- В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

3. Так называемое “второе дыхание” наступает:

- А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.
- Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.
- В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

4. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Атлетическое единоборство.
- Б. Самбо.
- В. Кроссфит.

5. Какие виды спорта тренируют дыхание?

- А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
- Б. Большой теннис, плавание, волейбол.
- В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

6. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?

- А. 1,07 м.
- Б. 1,15 м.
- В. 1,20 м.

7. Что понимается под выражением “второе дыхание”?

- А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.
- Б. Одновременное дыхание носом и ртом.
- В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

8. Двигательные физические способности это:

- А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
- Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
- В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

9. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
- Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
- В. Личными спортивными достижениями человека.

10. Число движений в единицу времени характеризует:

- А. Темп движений.
- Б. Ритм движений.
- В. Физический уровень занимающегося.

11. Результатом физической подготовки является:

- А. Количество разученных упражнений.
- Б. Степень физической подготовленности.
- В. Физическое совершенство.

12. Вход в спортивный зал:

- А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.
- Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.
- В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

13. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

- А. Комплекс
- Б. Группа
- В. Алгоритм.

14. В местах соскоков со снаряда:

- А. Должно располагаться страхующее лицо.
- Б. Должна быть ровная, нескользкая поверхность.
- В. Необходимо располагать гимнастический мат.

15. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

- А. После разрешения тренера.
- Б. По окончании комплекса упражнений.
- В. При необходимости.

16. Какой метод является наиболее эффективным в оздоровительной тренировке?

- А) дистанционный равномерный метод
- Б) дистанционный переменный метод
- В) дистанционный умеренный метод

17. В какую группу входят следующие факторы риска нерациональное питание, стрессовые ситуации, чрезвычайно высокий уровень урбанизации?

- А) образ жизни
- Б) генетические факторы
- В) медицинские факторы

18. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?

- А) коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий
- Б) спорт, который представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства
- В) спорт, который предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях

19. Какой подход чаще всего выражен в комплексе упражнений и методике профессионально-прикладной гимнастики?

- А) аналитический подход
- Б) практический подход
- В) общетеоретический подход

20. Что из перечисленного не относится к "малым формам" занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов?

- А) гигиеническая гимнастика
- Б) оздоровительная гимнастика
- В) производственная гимнастика

### Ключ к оцениванию

Вариант № 1	Вариант № 2
1. – а	1. – а
2. – в	2. – в
3. – а	3. – а
4. – б	4. – а
5. – а	5. – в
6. в	6. – а
7. – а	7. – а
8. – а	8. – б
9. – б	9. – а
10. –а	10. –а
11. – а	11. – б
12. – в	12. – а
13. – в	13. – а
14. – а	14. – в

15. - а	15. - а
16. - б	16. - а
17. - а	17. - а
18. - в	18. - в
19. - а	19. - а
20. - б	20. - б

**Система оценивания:**

«Отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - упражнение с одним грубым нарушением или двумя несущественными

«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми нарушениями или тремя несущественными

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками

**Тестовые вопросы для оценивания студентов специальной медицинской группы здоровья**

**Критерии оценивания ответов, полученных в ходе тестирования**

За каждый верный ответ выставляется 1 балл, за неверный ответ – 0 баллов. Баллы, полученные обучающимися за выполненные задания, суммируются.

Результаты тестирования определяются в разрезе каждого обучающегося в баллах и оценках.

Результаты тестирования			
Баллы	Оценка	Доля выполненных заданий	Уровень сформированности компетенций
0-10 баллов	2 (неудовлетворительно)	0-50%	низкий
11-13 баллов	3 (удовлетворительно)	55-65%	базовый
14-17 баллов	4 (хорошо)	70-85%	повышенный
18-20 баллов	5 (отлично)	90-100%	высокий

**3. Информационное обеспечение**

**Основные источники**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.

2. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

**Дополнительные источники**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

3. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.

4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.

5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.

6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

7. Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.

8. Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.

9. Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.

10. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с

11. Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.

12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROОбразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО

PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: