



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебно-методической работе  
А.Ю. Жильников  
« 11 » ноября 2021 г.



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04 Физическая культура

(индекс и наименование дисциплины)

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника Юрист  
(наименование квалификации)

Уровень базового образования обучающихся Основное общее образование  
(основное/среднее общее образование)

Вид подготовки Базовый  
(базовый / углубленный)

Форма обучения Очная, заочная  
(очная, заочная)

Год начала подготовки 2021

Воронеж 2021

Фонд оценочных средств по дисциплине одобрен на заседании кафедры общих дисциплин среднего профессионального образования.

Протокол от 18.12.2020 № 4.

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

В.А. Семилетова  
(инициалы, фамилия)

Разработчик:

преподаватель  
\_\_\_\_\_ (занимаемая должность)

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

А.А. Якушев  
(инициалы, фамилия)

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

(индекс, наименование дисциплины)

### 1.1. Общие положения

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2014 № 508 и является частью образовательной программы в части освоения соответствующих общих компетенций (далее – ОК):

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к числу дисциплин профессиональной подготовки общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.04).

Для изучения данной дисциплины необходимы знания и умения, сформированные в процессе изучения дисциплин «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности» при освоении обучающимися основной образовательной программы среднего (полного) общего образования.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Промежуточная аттестация для очной формы обучения проводится в форме зачетов по итогам 1-3 семестров изучения дисциплины и экзамена по итогам изучения дисциплины в целом.

Промежуточная аттестация для заочной формы обучения проводится в форме экзамена.

## 2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Формы и методы контроля результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
Знание	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	оценка рефератов и докладов оценка по результатам промежуточной аттестации в форме зачета; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме экзамена
основы здорового образа жизни.	оценка рефератов и докладов оценка по результатам промежуточной аттестации в форме зачета; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме экзамена
Умение	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	оценка физической деятельности студентов на практических занятиях оценка контрольных нормативов по темам итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО).

## 2.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Наименование темы (раздела)	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК, У, З
Тема 1 Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка	Выполнение практических заданий Тестирование Оценка рефератов и докладов	ОК3, ОК6, ОК7, ОК10	Оценка физической деятельности студентов на практических занятиях Тест Сдача нормативов ГТО Зачет Экзамен	ОК3, ОК6, ОК7, ОК10
Тема 2 Легкая атлетика	Выполнение практических заданий Оценка рефератов и докладов Тестирование Сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО	ОК3, ОК6, ОК7, ОК10		
Тема 3 Спортивные игры (Футбол)	Выполнение практических заданий Тестирование Контрольные нормативы	ОК3, ОК6, ОК7, ОК10		
Тема 4 Спортивные игры (Баскетбол)	Тестирование Контрольные нормативы	ОК3, ОК6, ОК7, ОК10		

### **3.ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **3.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний и умений в процессе освоения учебной дисциплины**

1. Подтягивание на перекладине (юноши). Низкая перекладина – девушки.
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (юноши, девушки).
3. Прыжок в длину с места.
4. Бег: мужчины – 2 км, девушки – 1 км (без учета времени).
5. Бег на лыжах: юноши – 5 км, девушки – 3 км (без учета времени) или катание на коньках на технику (без учета времени).
6. Упражнения с мячом.
7. Упражнения на гибкость.
8. Упражнения со скакалкой.
9. Отжимание в упоре лежа.
10. Метание мяча.

#### **3.1.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля**

##### **Тема 1. Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Значение профессионально-прикладной физической подготовки. Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств. Основные понятия и термины в ППФП. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Особенности ППФП студентов по избранным направлениям трудовой деятельности. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК.

Практические занятия:

1. Развитие профессиональных качеств
2. Развитие силы
3. Развитие выносливости
4. Развитие координации
5. Развитие ловкости
6. Развитие скоростно-силовых качеств
7. Развитие быстроты
8. Развитие профессиональных качеств

Самостоятельная работа по теме «Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка»

В том числе:

Индивидуальное практическое задание:

1. Общая физическая подготовка
2. Утренняя гигиеническая гимнастика
3. Оздоровительный бег
4. Оздоровительная ходьба
5. Оздоровительная аэробика
6. Плавание

*Практические задания. Комплексы упражнений.*

### **Комплекс упражнений для работающих сидя:**

1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14 - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное



положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

**Комплекс упражнений для работающих стоя (исходное положение сидя на скамейке, кроме 4 упражнения):**

1 - скользят пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 - скользят по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7 - сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

**Комплекс упражнений для работников умственного труда:**

1 - потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены "в замок" - вдох, руки опускают - выдох.

2 - ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох.

3 - руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки - вдох.

4 - прыжки на месте на носках, руки на поясе.

5 - руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

6 - поднимая руки вверх прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох.

7 - ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятий - спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных, - ускоренная ходьба или бег 1-3 минуты.

Темы докладов:

1. Профилактики профессиональных заболеваний средствами физического воспитания.
2. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

*Тестирование.*

**Тест «Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка»**

**1. Первые Олимпийские игры были проведены:**

- а) 1034 г. в США;
- б) 776 г. до н.э. в Греции;
- в) 896 г. до н.э. в Риме;
- г) 1428 г. в Праге.

**2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:**

- а) 1896 в Греции
- б) 1734 в Риме
- в) 1928 в Москве
- г) 1900 в Китае

**3. Московская Олимпиада была проведена:**

- а) 1956 г.
- б) 1938 г.
- в) 1972 г.
- г) 1980 г.

**4. Дайте определение физической культуры:**

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

**5. Недостаток двигательной активности людей называется:**

- а) Гипертонией
- б) Гипердинамией
- в) Гиподинамией
- г) Гипотонией

**6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:**

- а) 4-6 ч.
- б) 5-7 ч.
- в) 16 ч.
- г) 10-12 ч.

**7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

**8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

- а) физическое воспитание;
- б) физическое состояние;
- в) физическая подготовка;
- г) физическая нагрузка.

**9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:**

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
- в) прыжок в длину с места;
- г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

**10. Что такое двигательная активность?**

- а) Количество движений, необходимых для работы организма.
- б) Занятие физической культурой и спортом.
- в) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

Правильный вариант ответа вписать в карточку.

**Ключ**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	а	г	в	г	б	б	в	б	б

**Тест « Средства физической культуры в регулировании работоспособности »**

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
  - а) физических и психических качеств людей;
  - б) техники двигательных действий;
  - в) работоспособности человека;
  - г) природных физических свойств человека.
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе

физической подготовки к рудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

4. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) ношение сумки, портфеля на одном плече;
- г) все вышеперечисленное.

5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

6. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

7. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

8. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

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

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

10. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- в) повышена температура тела.

Правильный вариант ответа вписать в карточку.

### Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	б	г	д	б	б	в	в	а	в

Темы докладов:

1. Психическое и физическое здоровье студента.
2. Утренняя гимнастика. Значение утренней гимнастики. Комплекс упражнений.
2. Производственная гимнастика. Опыт восточных народов в применении производственной гимнастики (Китай).
3. Профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата
4. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.

*Практические задания для самостоятельного выполнения*

### «Гимнастика на рабочем месте»

1. Ступни ног полностью касаются земли. Поднимайте и опускайте пятки – 40 раз.
2. Подымайте и опускайте носки – 40 раз.
3. Сжимайте и разжимайте мышцы ягодиц – 40 раз.
4. Медленно стягивайте стенку живота – выдохе, на вдохе возвращайте в исходное положение – 15 раз.
5. При прямой спине сдвигайте лопатки к позвоночнику – 40 раз, следите, чтобы плечи не двигались!
6. Руки разведите в разные стороны на уровне плеч. Сжимайте и разжимайте кулаки 40 р.
7. Повороты головы на 90\* – влево, вправо – 40 раз.
8. Вытягивание подбородка вперед – 40 раз.

## «Гимнастика дома для девушек»

### 1. Отжимания (15 повторов)



### 2. Приседание (15 повторов)



### 3. Упор лежа из положения стоя (15 повторов)



### 4. Отжимания от скамейки (15 повторов)



### 5. Боковая планка (по 15 раз)



### 6. Велосипед (40 повторов)



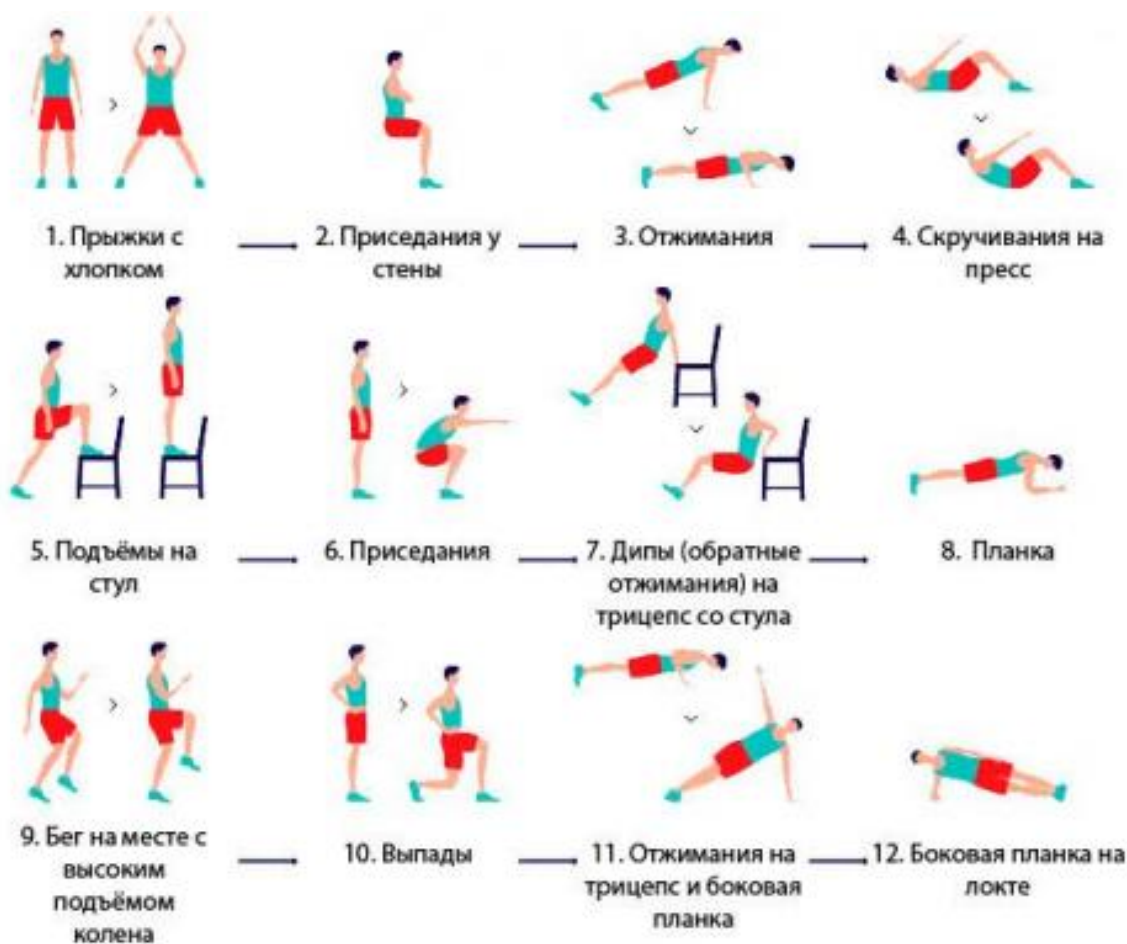
### 7. Пресс (30 повторов)



### 8. Пресс №2 (30 повторов)



### «Гимнастика дома для юношей»



### Тема 2. Легкая атлетика.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Низкий, средний, высокий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: девочки 1000 метров, мальчики 2000 метров. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника метания малого мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на

местности, прыжки через препятствия.

Кроссовая подготовка: Освоение техники кроссового бега. Бег на 3000 метров.

Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.

Практические занятия:

1. Бег 100м
2. Развитие скоростно-силовых качеств
3. Прыжок в длину способом «согнув ноги»
4. Метание гранаты
5. Эстафетный бег 4x100
6. Развитие быстроты
7. Бег 200м
8. Бег 400м
9. Развитие выносливости
10. Освоение физических упражнений различной направленности
11. Занятия дополнительными видами спорта
12. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)

Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)

Контрольные вопросы:

1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

2. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту 3 способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.

*Практические задания по теме. Тестирование по теме. Контрольные нормативы.*

Вид упражнения	П ол	Семестр					
		I			II		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	13,6	14,5	14,8	13,4	14,3	14,6
	Д	16,5	17,5	17,8	16,0	17,2	17,6
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	12,4	14,3	15,0	12,4	14,3	15,0
	Д	10,15	12,0	12,5	9,50	11,20	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,25	2,05	1,90	2,30	2,10	1,95
	Д	1,75	1,65	1,55	1,85	1,70	1,60



Прыжок в высоту с разбега (м. см.)	Ю	4,30	3,75	3,65	4,40	3,85	3,75
	Д	3,35	2,90	2,75	3,45	3,00	2,85
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Ю	40	30	26	50	40	36
	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	36	26	23	44	36	33
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (раз)	Д	17	11	9	19	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	37	25	22	42	31	27
	Д	13	9	7	16	11	9
Челночный бег 3x10 сек.	Ю	7,2	7,8	8,2	6,9	7,6	7,9
	Д	8,2	8,9	9,2	7,9	8,7	8,9
Метание спортивного снаряда (700 гр., 700 гр.)	Ю	33	26	25	35	29	27
	Д	17	13	11	20	16	13
Кросс по пересеченной местности (5 км., 3 км.)	Ю	23.50	26.00	27.00	23.30	25.30	26.30
	Д	17.00	18.30	19.30	16.30	18.00	19.00

### Тема 3. Спортивные игры (Футбол)

Техника безопасности при занятиях футболом. Футбол, как вид спорта. История футбола. Социальная значимость и польза футбола. Развитие физических и психологических качеств футболистов. Правила игры.

Практические задания:

1. Ведение мяча
2. Передачи мяча
3. Прием мяча
4. Удары по мячу ногой
5. Удары по мячу головой
6. Учебная игра
7. Остановка мяча
8. Взаимодействие игроков
9. Тактика игры в защите
10. Тактика игры в нападении
11. Отбор мяча у соперника
12. Обманные движения
13. Учебная игра
14. Освоение физических упражнений различной направленности
15. Занятия дополнительными видами спорта
16. Подготовка к выполнению нормативов ГТО

**Практическое задание:**

### «Разминочный комплекс футболистов»

Все упражнения выполняются на половине футбольного поля.

Беговые упражнения (6-7 минут)

1. Пробежка обычным бегом от боковой линии до боковой и обратно (2 мин).

2. Пробежка приставным шагом от боковой линии до боковой и обратно: сначала левым боком, через два шага – правым боком, и так всю дистанцию (2 мин).

3. Дистанция та же. Беговые упражнения «захлест голени» (достать пяткой до ягодиц) и «высокое бедро». Выполняется в таком порядке: десять отрезков – «захлест голени», пять – обычный бег, десять – бег с высоким бедром, пять – обычный бег и так всю дистанцию (2 мин).

Упражнения на гибкость (5–7 минут)

А. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 7–10 круговых движений головой в одну сторону, столько же в другую. Пауза для отдыха – 30 секунд.

В. Исходное положение – ноги вместе. За счет движения голеностопами (пятка носок) поставить ноги как можно шире. Тело наклонить вперед параллельно земле, руки развести в стороны. Поочередно достать ладонью левой руки правую стопу, правой руки – левую стопу и т. д. – выполнить 16–20 раз. Встать в исходное положение за счет движения голеностопов. Пауза для отдыха – 30 секунд.

С. Упражнение «Велосипед». Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. С носка встать на пятку с пятки на носок попеременно, то левой, то правой ногой – как при низком старте. Сделать по 10 повторений на каждую стопу. Пауза для отдыха 30 секунд.

Д. Отжимания. Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. Сгибание рук в упоре лежа – всего 30 раз. Пауза для отдыха – 30 секунд.

Е. Исходное положение – основная стойка: ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть тело и наклонить вперед, выпрямить коленный сустав левой ноги, находящийся сзади. Удерживать эту позу в течении 10–15 сек. Вернуться в исходное положение. После паузы 5–10 секунд повторить упражнение с выпадом вперед левой ноги. Всего по 2–3 повторения на каждую ногу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

Беговые упражнения (8–9 минут)

Все беговые упражнения выполняются в среднем темпе.

А. Пробежка от боковой линии до боковой и обратно скрестным шагом – 4 шага левым боком, 4 шага правым. Назад на исходную позицию бег спиной вперед (2 мин).

В. Ритмичная пробежка лицом вперед от боковой линии до боковой. Два шага влево и вперед, два шага вправо и вперед. Назад те же самые ритмичные шаги, только спиной вперед (2 мин).

С. Бег лицом вперед от боковой до боковой, быстрый разворот в

движении на 360 градусов через левое плечо, произвольный бег, поворот через правое плечо, произвольный бег. Всего по два раза в каждую сторону.

Д. На исходную позицию возвращаться бегом спиной вперед. Разворот в движении на 360 градусов – раз через правое плечо, раз через левое плечо: всего по два раза. Способ выполнения – как в предыдущем упражнении.

Упражнения на гибкость (2–3 минут)

А. Исходное положение – встать на левое колено, правую ногу не сгибая отвести вправо как можно дальше, сделать 6–7 наклонов вправо, стараясь достать двумя руками правую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

В. Исходное положение – встать на правое колено, левую ногу не сгибая отвести влево как можно дальше, сделать 6–7 наклонов влево, стараясь достать двумя руками левую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

С. Исходное положение – основная стойка. Сесть на пятки, спина прямая, колени вместе, стопы развернуть внутрь. Просидеть в такой позе нужно 15 секунд. Встать в исходное положение, встряхнуть ноги. Беговые упражнения (4–5 минут) Дистанция для беговых упражнений 12 метров. На расстоянии 1 метра от линии старта в ряд ставятся десять фишек, расстояние между фишками 50 сантиметров. Задача занимающихся – как можно быстрее пробежать между фишками разными способами передвижения. Скорость выполнения максимальная.

А. Лицом вперед. Ритмичными движениями два шага вправо-два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра.

В. Спиной вперед. Ритмичными движениями два шага вправо-два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра.

С. Левым боком. Ритмичными движениями вперед-назад обождать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра.

Д. Правым боком. Зигзагом – двигаясь лицом вперед и спиной вперед – обождать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра.

Е. Старт лицом вперед. Обычный бег с перешагиванием каждой фишки, высоко поднимая бедра. 3 повторения. После каждого бегового упражнения пауза отдыха – 30 секунд.

Упражнения с мячом (10–12 минут)

Передачи мяча в парах. Расстояние между партнерами – 10 метров:

- Передачи мяча в одно касание. Продолжительность упражнения – от 40 секунд до 1 минуты. После передачи сделать два шага назад, перед приемом мяча – два шага вперед навстречу мячу;

- передачи мяча в два касания. Продолжительность упражнения – от 40 секунд до 1 минуты. Способ выполнения тот же.

В. Игроки образуют две колонны по 5 человек. Расстояние между колоннами – 10 метров. Занимающиеся передают мяч следующим образом:

- первый номер первой колонны делает передачу первому номеру второй колонны и делает рывок в хвост второй колонны;

- первый номер из второй колонны в одно касание делает передачу второму номеру из первой колонны и делает рывок в хвост первой колонны и

Т. Д.;

- занимающиеся перебегают из одной колонны в другую с правой стороны от партнера;

- время выполнения 1 минута. Пауза для отдыха – 1 минута.

С. Вторая серия передач мяча в колоннах – построение то же, что и в первом упражнении, но после передачи мяча партнеру из противоположной колонны, ускорение делается в хвост своей колонны. Время выполнения – 1 минута. Пауза для отдыха – 1 минута.

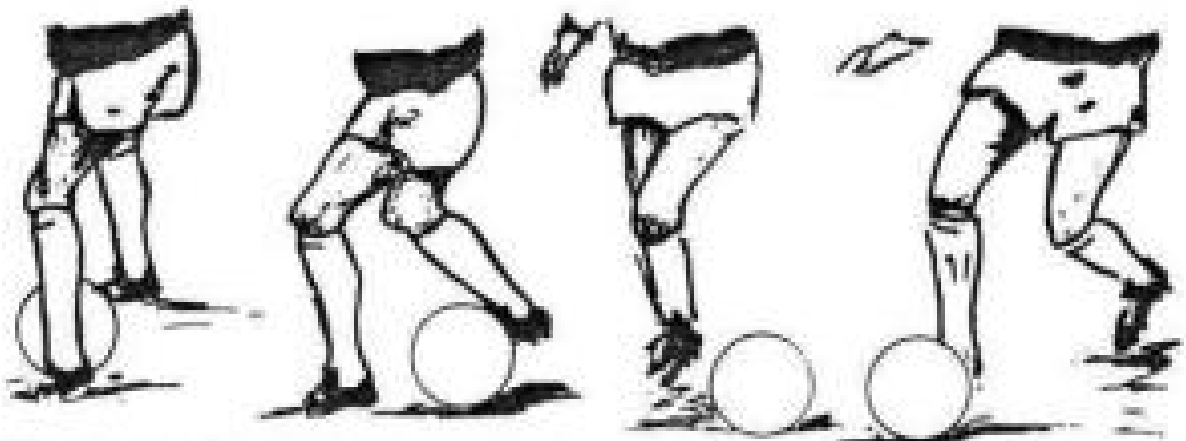
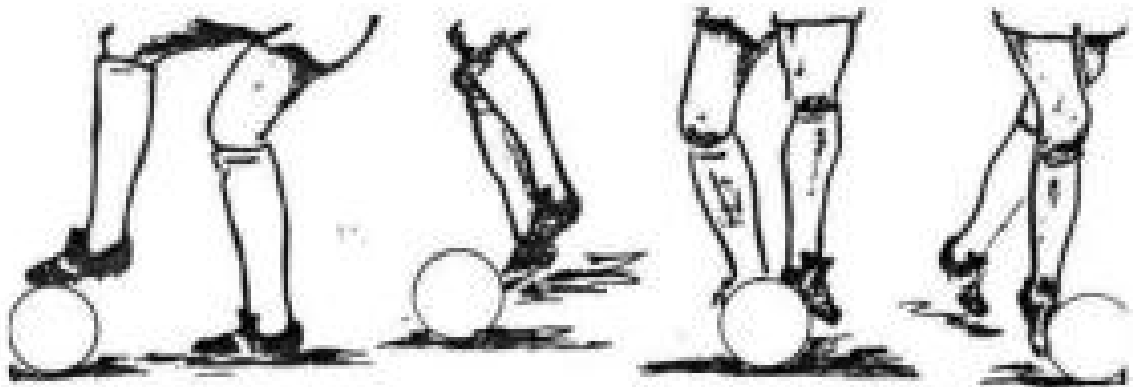
Д. Игровое упражнение на держание мяча внутри квадрата 25 на 25 метров. 5 игроков в два касания передают друг другу мяч, а 5 других игроков пытаются мяч перехватить. 3 минуты игры, 30 секунд – пауза и еще 2 минуты игры. Удары в ворота (3–4 минут)

А. Участвуют нападающие и полузащитники – у каждого по мячу. Футболисты встают в 15 метрах от линии штрафной площади. Упражнение состоит из ведения мяча на скорости до линии штрафной и удара в ворота с этой линии. Каждый игрок производит по пять ударов.

В. Защитники в парах делают средние и длинные передачи. Расстояние между партнерами – 15–25 метров. Всего делается по 10–15 передач.

### **Практическое задание «Ведение и передача мяча»**

Задание выполняется по одному, в паре, в группе 3-4 чел.



**Тест «Футбол»**

1. Какая страна является родиной футбола?
  - а) Бразилия
  - б) Испания
  - с) Англия
2. В каком году наша страна становилась победителем Олимпийских игр?
  - а) 1984
  - б) 1980
  - с) 1988
3. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?
  - а) Пенальти
  - б) Вбрасывание
  - с) Угловой удар
4. Игра в футбол начинается
  - а) Ударом с центра поля
  - б) Ударом из-за боковой линии
  - с) Вбрасыванием
5. Сколько замен в футболе?
  - а) 1
  - б) 2
  - с) 3
6. Аут в большом футболе вводится
  - а) Ногами
  - б) Руками
  - с) Ногой или рукой (по желанию)
7. Сколько замен в мини-футболе?
  - а) 1
  - б) 2
  - с) не ограничено
8. Главным средством передвижения футболиста в игре является
  - а) бег
  - б) спортивная ходьба
  - с) шаг
9. Сколько человек одновременно находится на футбольном поле в одной команде?
  - а) 10
  - б) 11
  - с) 12

10. Сколько человек одновременно находится на площадке в одной команде при игре в мини-футбол

- а) 5
- б) 6
- с) 7

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
с	с	а	а	б	б	с	а	б	а

### Контрольные нормативы

Вид упражнения	Пол	Семестр					
		I			II		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6

### Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол

Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Вопросы:

1. Передачи мяча
2. Остановка мяча
3. Удары по летящему мячу

4. Прием мяча
5. Удары по мячу
6. Учебная игра
7. Тактика в защите
8. Тактика в нападении
9. Взаимодействие игроков
10. Обманные движения
11. Отбор мяча у соперника
12. Освоение физических упражнений различной направленности
13. Занятия дополнительными видами спорта
14. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)

Самостоятельная работа по теме «Спортивные игры»  
 освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО). В том числе:

Индивидуальное практическое задание:

Подготовить доклады на темы:

1. Методика обучения индивидуальным и групповым действиям в защите

2. Психологическая подготовка в спортивных играх

Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:

1. Выполнить медленный бег

2. Отработать отжимание

3. Выполнить комплекс ОРУ

4. Составить комплекс утренней гимнастики

5. Выполнить бег с ускорением

Контрольные вопросы:

1. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

2. Развитие личностно-коммуникативных качеств.

3. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

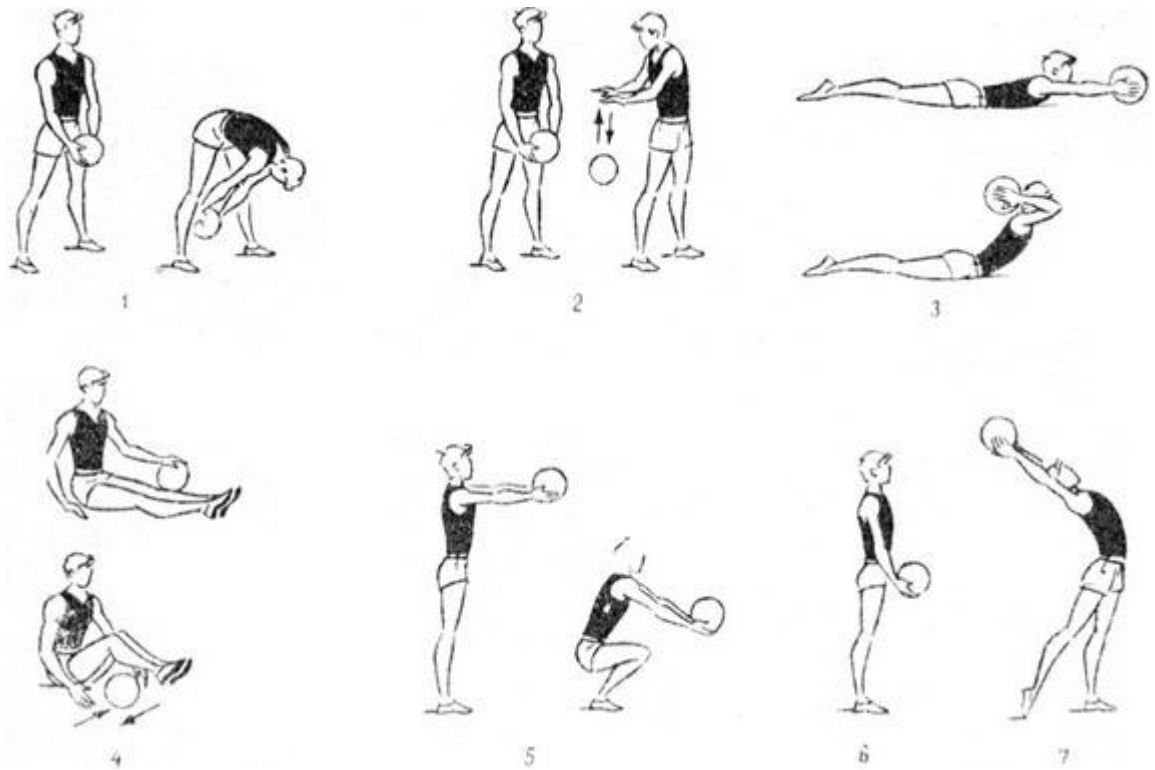
4. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

5. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.

6. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

7. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

### Комплекс упражнений с мячом.



### Тест «Баскетбол»

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
  - а) 5 человек,
  - б) 10 человек,
  - в) 12 человек.
2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...
  - а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
  - б) Ведение мяча толчком руки;
  - в) Мягкая встреча мяча с рукой;
3. Нельзя вырывать мяч у соперника...
  - а) Захватом мяча двумя руками;
  - б) Захватом мяча одной рукой;
  - в) Ударом кулака;
  - г) Направлением рывка снизу-вверх.
4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?
  - а) Допускается;
  - б) Не допускается;
  - в) Допускается с согласия соперников;
5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...



- а) С линии штрафного броска;  
 б) Из-под щита;  
 в) Из-за линии трехочковой зоны;
6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?  
 а) Не менее 1 м.  
 б) Не менее 1,5 м.  
 в) Не менее 2 м.
7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...  
 а) За одно очко;  
 б) За два очка;  
 в) За три очка;
8. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...  
 а) В сторону кольца соперника;  
 б) В свою зону защиты;  
 в) Игроку в зоне штрафного броска;
9. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим иг-рокам нельзя...  
 а) Отбивать мяч одной рукой;  
 б) Отбивать мяч двумя руками;  
 в) Ловить мяч обеими руками;
10. За грубое нарушение правил и за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?  
 а) Три;  
 б) Пять;  
 в) Семь;

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
а	а	в	в	в	а	а	б	б	б

### 3.1.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### Тесты по итогам первого семестра освоения дисциплины

#### Задание № 1

#### Выполнить тестовое задание

1. Способность выполнять координационно - сложные двигательные действия называется:  
 а. ловкостью  
 б. гибкостью

- в. силовой выносливостью
- 2. Плоскостопие приводит к:
  - а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
- 3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
  - а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
- 4. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
- 5. К спортивным играм относится:
  - а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки
- 6. Динамическая сила необходима при:
  - а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
- 7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
  - а. 5 м
  - б. 7 м
  - в. 6,25 м
- 8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
  - а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
- 9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
  - а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
- 10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
  - а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
- 11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
  - а. Древний Египет
  - б. Древний Рим

- в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
  - б. керлинг
  - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах

### Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	а	в	б	в	в	в	а	б	в

<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
а	б	б	а	а	в	б	в	а	б

## Задание №2

### Выполнить тестовое задание

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
  - а. быстротой
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
  - а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
  - а. мяч засчитан
  - б. мяч не засчитан
  - в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
  - а. голеностопе, коленном суставе
  - б. бедре, стопе, голени
  - в. голени
5. К подвижным играм относятся:
  - а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима в занятиях:
  - а. боксом
  - б. стайерским бегом
  - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
  - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
  - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
  - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
  - а. Лейк-Плесида
  - б. Солт-Лейк-Сити
  - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
  - а. 30 км
  - б. 20 км
  - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
  - а. ваттах

- б. калориях
  - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
  - б. 876 г. до н.э.
  - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
  - б. конь
  - в. кольцо
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см

**Ключ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
в	а	а	б	б	б	б	в	б	б
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
б	б	б	б	в	б	а	а	б	а

**Тесты по итогам второго семестра освоения дисциплины****Задание №1****Выполнить тестовое задание**

1. Под физической культурой понимается:
  - а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
  - а. красный
  - б. синий
  - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.
  - а. за 4 часа
  - б. за 30 мин
  - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
  - а. 20 х 12 м
  - б. 28 х 15 м
  - в. 26 х 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
  - а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
  - а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
  - а. 243 м
  - б. 220 м
  - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.

- а. 1960 г
  - б. 1980 г
  - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.
- а. 22
  - б. 5
  - в. 30
11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.
- а. 2x15 мин
  - б. 4x10 мин
  - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 дней
  - б. 5-7 дней
  - в. 15-20 дней
13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.
- а. нарушает
  - б. стимулирует
  - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
  - б. затылком, спиной, пятками
  - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
  - б. 200 м
  - в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
  - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
  - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
  - б. беге на 1000 м
  - в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем

порядке:

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, черный, красный, желтый, зеленый

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
б	а	в	в	б	а	б	а	б	а
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
б	б	а	в	в	в	ы	в	ы	б

### Задание №2

#### Выполнить тестовое задание

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:



- а. спринтерский бег
  - б. стайерский бег
  - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
  - б. скакалка
  - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотоке.
- а. артериальном
  - б. венозном
  - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
  - б. толкании ядра
  - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
  - б. открытый
  - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
  - б. жиры
  - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
  - б. керлинге
  - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных

нагрузках

силового характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. конь
- в. Перекладина

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
б	в	а	б	а	а	в	а	б	б
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
б	б	б	а	в	а	в	б	б	б

## Сдача нормативов ГТО

## 5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Тесты по итогам третьего семестра освоения дисциплины

### Задание № 1.

1. Учебное время студентов в среднем составляет:
  - А) 40 - 44 часа в неделю;
  - Б) 52 - 58 часов неделю;
  - В) 60 - 64 часа в неделю;
  - Г) 70-72 часа в неделю.
2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:
  - А) на вегетативную нервную систему;
  - Б) на дыхательную систему;
  - В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
  - Г) на подкорку головного мозга.
3. Работоспособность - это способность человека выполнять:
  - А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
  - Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
  - В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
  - Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.
4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:
  - А) к «утреннему» типу - «жаворонки»;
  - Б) «вечернему» типу - «совы»;
  - В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;
  - Г) к добросовестным и исполнительным.
5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:
  - А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
  - Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
  - В) эмоционального переживания;
  - Г) нервного расстройства.
6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:
  - А) активного отдыха;
  - Б) пассивного отдыха;
  - В) психоэмоциональной разгрузки;
  - Г) аутотренинг.
7. «Зоной» оптимального воздействия между умственной и физической работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:
  - А) 90 - 100 ударов / мин;

- Б) 130 - 160 ударов мин;
- В) 160 - 180 ударов в мин;
- Г) 180 – 210 ударов в мин.

8. Формами физической активности в режиме учебного труда студентов являются:

- А) утренняя гимнастика;
- Б) психическая саморегуляция;
- В) кратковременные перерывы между занятиями;
- Г) «физкультурная минутка».

9. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
- Б) нормализованная двигательная активность;
- В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
- Г) все перечисленное.

10. Основной фактор утомления студентов - это:

- А) сама учебная деятельность;
- Б) полное отсутствие интереса, апатия;
- В) отсутствие реакции на новые раздражители;
- Г) снижение ЧСС.

### **Задание № 2.**

1. Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность - это общие принципы:

- А) математики;
- Б) физической культуры;
- В) педагогики;
- Г) все дисциплин.

2. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

- А) физическую подготовленность студента;
- Б) физиологическую подготовленность студента;
- В) психическую подготовленность студента;
- Г) психофизиологическую подготовленность студента.

3. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха

— это принцип:

- А) доступности;
- Б) динамичности;

- В) систематичности;  
 Г) периодичности.
4. К средствам физического воспитания относятся:  
 А) физические упражнения;  
 Б) двигательные действия;  
 В) трудовые действия;  
 Г) все перечисленное.
5. Игровой, соревновательный методы относятся:  
 А) к методу спортивного воспитания;  
 Б) методу физического воспитания;  
 В) методу психического воспитания;  
 Г) методу физического развития.
6. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:  
 А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное<sup>2</sup> разучивание;  
 Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного<sup>3</sup> мастерства;  
 В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.<sup>1</sup>  
 Г) нет правильного ответа.
7. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:  
 А) процесс нормальной жизнедеятельности человека;  
 Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;  
 В) процесс овладения умением расслабляться;  
 Г) процесс оздоровления физической патологией.
8. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:  
 А) к спортивной подготовке;  
 Б) физической подготовке;  
 В) профессионально-прикладной физической подготовке;  
 Г) к профессиональной подготовке.
9. Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки характеризуется ЧСС:  
 А) до 130 уд/мин.;  
 Б) от 130 до 150 ударов в мин.;  
 В) от 150 до 180 ударов в мин.;  
 Г) от 180 до 200 ударов в мин.
10. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:  
 А) закрепощение мышц;  
 Б) расслабление мышц;  
 В) увеличение массы мышц;  
 Г) сокращение мышечных волокон.

**Тест для экзамена по итогам освоения дисциплины****Тест**

1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:
  - А) в обеденное время;
  - Б) утренние часы;
  - В) в конце рабочего дня;
  - Г) в свободное время.
2. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления – это формы использования:
  - А) самостоятельных занятий;
  - Б) дополнительных занятий;
  - В) учебных занятий;
  - Г) отработки пропущенных занятий.
3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – это:
  - А) бокс;
  - Б) ходьба и бег;
  - В) спортивная гимнастика;
  - Г) единоборства.
4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:
  - А) повышать;
  - Б) снижать;
  - В) оставить на старом уровне;
  - Г) прекратить.
5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
  - А) частота сердечных сокращений;
  - Б) результаты выполнения тестов;
  - В) тренировочные нагрузки;
  - Г) все вместе.
6. Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:
  - А) пробы Штанге;
  - Б) методу К.Купера;
  - В) пробы Генчи;
  - Г) методу Яроцкого.
7. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:
  - А) 124 удара в минуту;
  - Б) 134 удара в минуту;
  - В) 118 ударов в минуту;

- Г) 138 ударов в минуту.
8. Аэробные реакции – это:
- А) основа биологической энергетики организма;
  - Б) эффективность аэробных процессов;
  - В) продукты распада, которые удаляются из организма;
  - Г) бескислородный процесс.
9. Суточная потребность "человека в воде составляет:
- А) 5 литров;
  - Б) 3 литра;
  - В) 2,5 литра;
  - Г) 4 литра.
10. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:
- А) паровая и суховоздушная бани;
  - Б) солнечные ванны;
  - В) смена нательного белья;
  - Г) дискотека.
11. Спорт – это:
- А) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;
  - Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;
  - В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;
  - Г) высокий спортивный результат.
12. Структура спортивной классификации предусматривает:
- А) присвоение спортивных разрядов и званий;
  - Б) занять определенное место на соревнованиях;
  - В) добиться определенного количества побед;
  - Г) участие в соревнованиях российского масштаба.
13. Спортивные разряды присваиваются:
- А) региональными спортивными организациями на местах;
  - Б) федерациями по видам спорта;
  - В) преподавателем физического воспитания;
  - Г) заведующим кафедрой физической культуры.



**Темы рефератов по физической культуре для студентов основной и подготовительных медицинских групп, пропустивших занятия по различным причинам.**

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры, методика обучения.
4. Бадминтон.
5. Краткий исторический обзор развития спорта.
6. Летние Олимпийские игры.
7. Единоборства.
8. Мини-футбол.
9. История развития вольной борьбы.
10. История развития туризма.
11. Атлетическая гимнастика.
12. Армспорт.
13. Дартс.
14. Бег – главный вид легкой атлетики.
15. Развитие физических качеств на уроках по легкой атлетике.
16. Содержание занятий физической культурой в зависимости от возраста.
17. Зимние Олимпийские игры.
18. Легкая атлетика.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
20. Плавание.
21. Футбол.
22. Гимнастика.
23. Баскетбол.
24. Гигиена самостоятельных занятий.
25. Шахматы. Правила игры.
26. Настольный теннис, правила игры, судейство.
27. Лыжный спорт, инвентарь и гигиена.
28. Производственная гимнастика.
29. Современное состояние физической культуры и спорта.
30. Врачебный контроль, его содержание.
31. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
32. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий.
33. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
34. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
35. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
36. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

37. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

38. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.

### **Темы рефератов по физической культуре для студентов специальных медицинских групп.**

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.

3. Лечебная физическая культура при остеохондрозе.

4. Физическая культура во время беременности и после родового периода. 43. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

5. Лечебная физическая культура при заболеваниях щитовидной железы.

6. Физическая культура при ушибе коленного сустава.

7. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы.

8. Лечебная физическая культура.

9. Оздоровительный бег.

10. Гигиеническая гимнастика.

11. Закаливание организма.

12. Факторы, ухудшающие состояние здоровья.

13. Лечебный массаж.

14. Общий массаж.

15. Самомассаж.

16. Спортивный массаж.

17. Точечный массаж.

18. Глазные болезни и расстройства.

19. Врачебный контроль и его содержание.

20. Понятие о здоровье.

21. Стопотерапия.

22. Здоровый образ жизни.

#### **Примечание.**

Содержание рефератов должны отражать методы, средства и влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Структура и оформление доклада:

- титульный лист;

- план-оглавление;

- введение (даётся постановка вопроса, объясняется значимость и актуальность темы, указывается цель и задачи доклада, даётся характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел раскрывает отдельную проблему или одну из её сторон и логически является продолжением друг друга, где допускается включение таблиц, графиков, фотографий);

- заключение (подводятся итоги или даётся обобщённый вывод по теме реферата, даются рекомендации);

- библиографический список (приводятся не менее 2-3 различных источников).

Доклады сдаются преподавателю в электронном виде на проверку и в напечатанном виде.

Объём доклада должен быть не менее восьми печатных страниц. На титульном листе доклада отмечается, за какой семестр выполнен данный доклад и фамилия, имя и отчество преподавателя. Структура и оформление реферата:

- титульный лист;

- план-оглавление;

- введение (даётся постановка вопроса, объясняется значимость и актуальность темы, указывается цель и задачи доклада, даётся характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел раскрывает отдельную проблему или одну из её сторон и логически является продолжением друг друга, где допускается включение таблиц, картинок, графиков, схем);

- заключение (подводятся итоги или даётся обобщённый вывод по теме реферата, даются рекомендации);

- библиография (приводятся не менее 2-3 различных источников).

Рефераты сдаются преподавателю физической культуры в электронном виде на проверку и в напечатанном виде.

Объём реферата должен быть не менее двенадцати печатных страниц. На титульном листе реферата отмечается, за какой семестр выполнен данный реферат и фамилия, имя и отчество преподавателя.

## **3.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания уровня сформированности знаний и умений**

### **3.2.1. Критерии оценивания физической деятельности**

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени.	двигательное действие норматива выполнено правильно.	двигательное действие норматива выполнено в основном правильно.	двигательное действие норматива не выполнено

### 3.2.2. Критерии оценивания выполнения докладов и рефератов

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
<p>тема раскрыта в полном объеме и автор свободно в ней ориентируется, последовательно и логично, материал доклада актуален и разнообразен (проанализированы несколько различных источников) выводы аргументированы, обучающийся ответил на вопросы преподавателя и аудитории</p>	<p>тема раскрыта в целом полно, последовательно и логично, выводы аргументированы, но при защите доклада обучающийся в основном читал доклад и не давал собственных пояснений; обучающийся недостаточно полно и уверенно отвечал на вопросы преподавателя и аудитории</p>	<p>тема раскрыта не полностью, тезисы и утверждения не достаточно согласованы, аргументация выводов недостаточно обоснована, доклад выполнен на основании единственного источника, на вопросы преподавателя аудитории обучающийся не ответил</p>	<p>не соответствует критериям «удовлетворительно»</p>

### 3.2.3. Критерии оценивания внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент - анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии и др.;

В самостоятельные занятия, проводимые с целью физического совершенствования рекомендуется включать упражнения, укрепляющие основные мышечные группы, развивающие ручную ловкость, гибкость и другие качества, формирующие правильную осанку, способствующие подготовке к освоению на парах сложных двигательных

навыков. Тренировочное занятие должно включать 2-3 серии по 4-8 упражнений в каждой. Заниматься нужно 2-3 раза в неделю.

В качестве показателей самоконтроля, как правило, используются субъективные и объективные признаки изменения функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок.

В качестве субъективных показателей самоконтроля чаще всего используются самочувствие, степень усталости, настроение, сон, аппетит, а объективных - частота сердечных сокращений, динамика массы тела, силы кисти и пр. Показатели самоконтроля следует вносить в специальный дневник.

Учет содержания нагрузки и режима занятий, анализ динамики результатов и роста тренированности в сопоставлении с данными самоконтроля помогут педагогу оценить правильность режима тренировочных занятий, своевременно устранить отрицательное влияние чрезмерных нагрузок, а самому студенту убедиться в эффективности занятий и их благотворном влиянии на физическое развитие и состояние здоровья.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу рекомендуется использовать дифференцированный подход к студентам. Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением изделия или продукта творческой деятельности студента.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;

- оформление материала в соответствии с требованиями.

### 3.2.3.1. Индивидуальные задания по дисциплине «Физическая культура»

Комплекс упражнений:

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:
  - упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях;
  - упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
  - упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).
2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:
  - упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
  - упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);
  - упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);
  - упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).
3. Упражнения на растягивание:
  - в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;
  - в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
  - в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;
  - стоя для грудных мышц и плечевого пояса.
4. Ходьба:
  - размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
  - сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
  - ходьба с хлопками;
  - ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
  - основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
5. Бег - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.
6. Подскоки и прыжки:
  - на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);

- с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, то при выборе упражнений особое внимание уделяют правильной технике и безопасности условий выполнения. Многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета подготовленности занимающихся при длительном, интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Рассмотрим наиболее важные положения, которые нужно учитывать

### **3.2.3.2. Нормативы по дисциплине «Физическая культура»:**

1. Подтягивание на перекладине (юноши). Низкая перекладина – девушки.
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).
3. Прыжок в длину с места.
4. Бег: мужчины – 2 км, девушки – 1 км.(без учета времени).
5. Бег на лыжах: юноши – 5 км, девушки – 3 км (без учета времени) или катание на коньках на технику (без учета времени).
6. Упражнения с мячом.
7. Упражнения на гибкость.
8. Упражнения со скакалкой.
9. Отжимание в упоре лежа.

### **3.2.4. Критерии оценивания физической подготовки**

Каждый семестр подразделяется на два-три учебных блока по видам спорта. Практические занятия проводятся для обучающихся 1-2 раза в неделю (2-4 часа). Обучающиеся обязаны посетить не менее 75% учебных занятий. Пропуски разрешены по уважительным причинам и подтверждаются документами. На практических занятиях обязательно наличие спортивной формы и обуви, без которых студент к занятиям не допускается. После окончания каждого блока обучающиеся (основная и подготовительная медицинские группы), сдают не более 5 контрольных нормативов по физической и спортивно-технической подготовке. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп могут иметь отличия. Ниже приведены таблицы контрольных нормативов по общей физической подготовке и игровым видам спорта для обучающихся (табл. 2.1 и 2.2). Последовательность сдачи нормативов

устанавливает преподаватель. Студенты, относящиеся к основной и подготовительной медицинским группам, получают дифференцированный зачет по контрольным нормативам. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп имеют отличия. Преподаватель индивидуально подбирает нагрузку для студентов подготовительной медицинской группы в зависимости от его заболевания и физической подготовленности. Бег на средние дистанции (2000 м для девушек и 3000 м для юношей) проводится без учета времени или заменяется ходьбой по 12-минутному тесту Купера. Дополнительные проценты студент любой медицинской группы может получить в поощрение за посещение всех занятий без пропусков, за активное участие в научных конференциях различных уровней и в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой, вузом, городской администрацией и т.д. В начале первого семестра каждый обучающийся должен сдать нормативы стартового рейтинга для оценки состояния физической подготовки. Стартовый рейтинг является допуском к сдаче последующих контрольных точек.

Вид упражнения	Пол	Семестр					
		I			II		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в	Ю	4	3	2	5	4	3



пределы площадки (5 попыток)	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

### 3.2.5. Критерии оценивания знаний и умений по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в форме экзамена в ходе экзаменационной сессии с выставлением итоговой оценки по дисциплине. К экзамену допускаются студенты, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные по дисциплине учебным планом. В ходе экзамена проверяется степень усвоения материала, умение творчески и последовательно, четко и кратко отвечать на поставленные вопросы, делать конкретные выводы и формулировать обоснованные предложения. Итоговая оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения дисциплины и проводится для контроля уровня понимания студентами связей между различными ее элементами.

В ходе итогового контроля акцент делается на проверку способностей студентов к творческому мышлению и использованию понятийного аппарата дисциплины в решении профессиональных задач по соответствующей специальности, а также физическая подготовка студента.

Знания, умения и навыки обучающихся на экзамене оцениваются по пятибалльной системе. Оценка объявляется студенту по окончании его ответа на дифференцированном зачете. Положительная оценка («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») заносится в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку лично преподавателем. Оценка «неудовлетворительно» проставляется только в экзаменационную ведомость студента.

Общими критериями, определяющими оценку теоретических знаний на экзамене, являются:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
наличие глубоких, исчерпывающих знаний в объеме пройденного курса в соответствии с поставленными программой курса целями обучения,	наличие твердых и достаточно полных знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, незначительные ошибки при	наличие твердых знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, но изложение ответов с ошибками, исправляемыми после дополнительных вопросов,	наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы

<p>правильные, уверенные действия по применению полученных знаний на практике, грамотное и логически стройное изложение материала при ответе, знание дополнительно рекомендованной литературы</p>	<p>освещении заданных вопросов, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала</p>	<p>необходимость наводящих вопросов, в целом правильные действия по применению знаний на практике</p>	
---	--	---	--

**4. Материалы для компьютерного тестирования обучающихся в рамках проведения контроля наличия у обучающихся сформированных результатов обучения по дисциплине**

Компьютерное тестирование по дисциплине не предусмотрено.