

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)**

**Колледж Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева**

**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель ОПОП  
Палаткина Г.В.  
«26» мая 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель ЦК (МО)  
Миронова С.А.  
протокол заседания ЦК (МО) №12  
от «26» мая 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебному предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Составитель	Боброва Н.Н., преподаватель физической культуры
Согласовано с работодателями	Сидорина О.Н., директор МБОУ г. Астрахани «СОШ 32» Семенищева М.Г., к.п.н., доцент, заместитель директора по УВР МБОУ г. Астрахани «СОШ 56»
Наименование специальности	44.02.02 Преподавание в начальных классах
Квалификация выпускника	учитель начальных классов
Форма обучения	очная, заочная
Год приема (курс)	2026 (4 курс)

Астрахань, 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Общие положения**
- 2. Результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке**
- 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля**
- 4. Контрольные задания для оценки результатов освоения учебного предмета**

## **1. Общие положения**

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура».

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС СПО и содержанием рабочей программы учебного предмета.

## **2. Результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке**

Код компетенции	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
	Умения	Знания
ЛР-4, ЛР-6, ЛР-9, ЛР-13, ЛР-15	<ul style="list-style-type: none"><li>– организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li><li>– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</li><li>– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</li><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения;</li><li>– основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li><li>– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li><li>– основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</li></ul>

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента практического опыта, умений или знаний	Наименование оценочного средства текущего контроля и промежуточной аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У.1 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Устный опрос	Дифф.зачет
У2. характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития	Устный опрос	
У3. характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения	Письменная работа	
У4. составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	Письменная работа	
У 5 выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания	Практическая работа	
У 6 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Практическая проверка, контрольное испытание	
У.7. практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	Практическая работа	
У.8.практически использовать приемы защиты и самообороны;	Практическая работа	
У 9 составить и проводить комплексы физических упражнений различной направленности	Практическая работа	
У 10. определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств	Письменный опрос	
У.11 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Устный опрос	
У 12 владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»«(ГТО)	Практическая проверочная работа, двигательный тест	
У.13. самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и	Устный опрос	

семейного досуга;	
У.14. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;	Практическая работа
У.15. проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;	Письменная работа
У.16. выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;	Практическая работа
У.18. выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Практическая работа
У.19. осуществлять судейство в избранном виде спорта;	Практическая работа
У.20. составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки	Практическая работа
З 1.знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	тестирование
З 2. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности.	реферат

#### **4.Контрольные задания для оценки результатов освоения учебного предмета**

##### **4.1. Контрольные задания для текущего контроля**

###### **Тесты**

###### **1. Под физической культурой понимается:**

- А. часть культуры общества и человека;
- Б. процесс развития физических способностей;
- В. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г. развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

###### **2. Международный Олимпийский комитет был создан в:**

- А. Олимпии;
- Б. Париже;
- В. Люцерне;
- Г. Лондоне.

###### **3. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

- А. «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- Б. «Самый сильный и выносливый»
- В. «Быстрее! Сильнее! Выше!»

Г. «Я -победитель»

**4. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

- А. Жан Жак Руссо;
- Б. Хуан Антонио Самаранч;
- В. Пьер де Кубертен;
- Г. Ян Амос Каменский.

**5. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

- А. с 12 до 16 часов дня;
- Б. до 12 и после 16 часов дня;
- В. в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г. с 10 до 14 часов.

**6. Главной причиной нарушения осанки является:**

- А. малоподвижный образ жизни;
- Б. слабость мышц спины;
- В. привычка носить сумку на одном плече;
- Г. долгое пребывание в положении сидя за партой.

**7. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

- А. скоростных упражнениях;
- Б. упражнениях «на гибкость»;
- В. силовых упражнениях;
- Г. упражнениях на «выносливость».

**8. Что определяет техника безопасности?**

- А. навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б. комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В. правильное выполнение упражнений;
- Г. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**9. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

- А. положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б. холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В. теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г. придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

**10. К циклическим видам спорта относятся...:**

- А. борьба, бокс, фехтование;
- Б. баскетбол, волейбол, футбол;
- В. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г. метание мяча, диска, молота.

**11. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

- А. координации движений;
- Б. техники движений;
- В. быстроты реакции;
- Г. скоростной силы

**12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:**

- А.100 м.
- Б.200м.
- В.500м

Г.800 м

**13. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

- А. 42 км 195 м;
- Б. 32 км 195 м;
- В. 50 км 195 м;
- Г. 45 км 195 м.

**14. В каком виде спорта в большей степени проявляется гибкость?**

- А. фехтование;
- Б. волейбол;
- В. спортивная гимнастика;
- Г. лыжный спорт.

**15. Размеры волейбольной площадки составляют:**

- А.6x9 м;
- Б.9x12 м;
- В. 8x16 м;
- Г. 9x18 м.

**16. Гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки :**

- А. гимнастические брусья;
- Б. гимнастический козел;
- В. планка;
- Г. гимнастическое бревно.

**17. Быстрота определяется с помощью:**

- А. прыжка в длину с разбега;
- Б. бега на 30м и 60 м;
- В. бега на 1000 м;
- Г. челночный бег.

**18. Какой вид испытаний не входит в комплекс ГТО:**

- А. прыжки через скакалку.
- Б. стрельба
- В. прыжки в длину с места
- Г. наклоны вперед

**19. Сколько ступеней включает комплекс ГТО для студентов:**

- А. 3
- Б. 4
- В. 5
- Г. 6

**20. Какие знаки отличия предусмотрены для выполнивших нормы ГТО:**

- А. золотой, платиновый, серебряный.
- Б. платиновый, бронзовый, золотой.
- В. бронзовый, серебряный, платиновый
- Г. золотой, серебряный, бронзовый

### **Теоретические вопросы**

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.

2. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике

3. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

4. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

5.. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.

6. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

7. Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений

8. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимна

9. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе?  
Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

10. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.

### **Практические задания.**

#### **Раздел программы 1. Легкая атлетика 1 семестр**

### **Практические задания.**

Техника и тактика бега на средние дистанции: 500м.1000м. (дев) 800, 1000. 3000м. (юн), Развитие выносливости.

Техника и тактика бега на короткие дистанции: 100,200м.

Техника и тактика выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжка в длину с места.

Техника выполнения толкания ядра с места, со скачкообразного разбега

Эстафетный бег 4/100м., 4/200м.

### **Самостоятельная работа:**

изучение правил соревнований по легкой атлетике, бег на коротких отрезках, составление и проведение с группой ОРУ, составление комплекса упражнений по методу круговой тренировки. Изучение дополнительной литературы по истории развития легкой атлетике

### **Внеаудиторная работа:**

Оздоровительный бег до 2км., занятия в спортивных секциях, клубах, участие в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу, изучение дополнительной литературы по изучаемым темам, изучение правил соревнований по легкой атлетике.

### **Критерии оценки (в баллах)**

#### **За работу на занятиях (юношей и девушек):**

- оценка «5» (отлично) – проявление настойчивости для успешного овладения упражнениями или совершенствование физических качеств;

- **оценка «4»** (хорошо) – недостаточное стремление к успеху при овладении упражнениями и совершенствовании физических качеств;
- **оценка «3»** (удовлетворительно) – посредственное отношение к собственной успешности при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, пассивность.
- **За технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств (юноши):**
- **оценка «5»** (отлично) – упражнения выполняются технически правильно и двигательный навык сформирован; уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем повысился;
- **оценка «4»** (хорошо) – упражнения выполняются технически правильно, умение сформировано, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем в среднем не изменился;
- **оценка «3»** (удовлетворительно) – упражнения выполнения с ошибками в технике, но не приводящими к травме, уровень развития определенного двигательного качества такой же, что и начальный.
- **оценка «2»** (неудовлетворительно) – не выполняются требования учебной программы.

**За технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств (девушки):**

- **оценка «5»** (отлично) – упражнения выполняются технически правильно, двигательный навык сформирован; уровень развития скоростных, силовых качеств не изменился по сравнению с начальным уровнем;
- **оценка «4»** (хорошо) – упражнения выполняются технически правильно, умение сформировано, уровень физической подготовленности ниже по сравнению с начальным уровнем;
- **оценка «3»** (удовлетворительно) – упражнения выполнения с ошибками в технике, но не приводящими к травме, уровень физической подготовленности ниже по сравнению с начальным.
- **оценка «2»** (неудовлетворительно) – не выполняются требования учебной программы.

**Раздел программы: Спортивная гимнастика 1 семестр**

**Теоретические вопросы:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой медицинской помощи при травмах

**Практические задания:**

Техника выполнения опорного прыжка способом «ноги врозь» и способом «согнув ноги».

Техника выполнения акробатических элементов.

Выполнение акробатической комбинации.

**Самостоятельной работы:**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, выполнение изученных акробатических упражнений.

**Внеаудиторная работа:**

- занятия в секциях и спортивных клубах,
- изучение правил соревнований по спортивной гимнастике.

**Критерии оценки (в баллах)**

**Опорный прыжок способом «ноги врозь»**

- Оценка «пять» - все выполнено технически правильно, без ошибок, уверенно
- оценка «хорошо» - неодновременный толчок руками, незначительное сгибание ног, отсутствие прогибания после толчка руками, незначительная потеря равновесия при приземлении, недостаточная слитность и четкость исполнения.
- Оценка «удовлетворительно» -остановка на мостице, неодновременный толчок ногами, значительная задержка рук на снаряде, чрезмерно согнутое тело и ноги, потеря равновесия при приземлении (падение или касание руками пола).

**Критерии оценки (в баллах)**

**опорный прыжок способом «согнув ноги»:**

- оценка «5» - все выполнено технически правильно, без ошибок, уверенно
- оценка «4» -неодновременный толчок руками, отсутствие прогибания после толчка руками, незначительная потеря равновесия при приземлении, недостаточная слитность и четкость выполнения.
- оценка «3» - остановка на мостице, неодновременный толчок ногами, значительная задержка рук на снаряде, потеря равновесия при приземлении, касание руками пола.

**Критерии оценки (в баллах) двух кувырков слитно:**

- оценка «пять» - все выполнено технически правильно, без ошибок, уверенно
- оценка «хорошо» -незначительное нарушение ритма, недостаточно плотная группировка, незначительное изменение прямолинейного направления, нет легкости и изящества в исполнении.
- оценка «удовлетворительно» -отсутствие опоры на руках, неплотная группировка, упор головой в мат, дополнительная опора при перекате в упор присев, выпрямление ног в конце кувырка, искажение направления.

**Критерии оценки (в баллах)**

**Акробатическая комбинация:**

Стойка на голове и руках-2,5 балла, кувырок вперед в группировке- 0,5 балла, кувырок назад через стойку-2,5 балла; длинный кувырок -1,0, перекат на спину в стойку на лопатках, встать без помощи рук-1,0 балла, прыжок вверх прогнувшись-0,5 балла

Оценивается качество выполнения по сумме баллов

- оценка «отлично» - 10 баллов
- оценка «хорошо» -8 баллов
- оценка удовлетворительно-6 баллов
- оценка «неудовлетворительно- 5 баллов»

### **3. Раздел программы: Ритмическая гимнастика 2 семестр**

**Практические задания:** техника выполнения комплекса из 12 упражнений под музыкальное сопровождение.

**Самостоятельная работа:** составление комплекса ритмической гимнастики из 12 упражнений, изучение контрольного комплекса, выполнение комплекса в домашних условиях

#### **Внеаудиторная работа:**

Изучение дополнительной литературы по истории развития ритмической гимнастики, занятия в спортивных клубах,

#### **Критерии оценки (в баллах)**

оценка «отлично» -знание комплекса, безукоризненное выполнение

оценка «хорошо» -незначительные ошибки при выполнении

оценка «удовлетворительно» - 1 ошибка при выполнении

оценка «неудовлетворительно» -3 ошибки при выполнении

### **4. Раздел программы: Баскетбол 2 семестр**

**Теоретические вопросы:** основные санитарно-гигиенические требования на занятиях спортивными играми. Правила соревнований баскетболу

#### **Практические задания.**

Игровые приемы: передача, прием, ловля мяча. Техника нападения. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные взаимодействия игроков в нападении и защите

#### **Самостоятельная работа:**

изучение основных правил по баскетболу, составление комбинации из изученных элементов техники владения мячом, выполнение судейства учебной игры, изучение техники безопасности на занятиях по баскетболу.

#### **Внеаудиторная работа:**

изучение правил по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу,

изучение дополнительной литературы по баскетболу, совершенствование элементов игры в баскетболе через секционные и самостоятельные занятия.

#### **Критерии оценки техника выполнения штрафного броска (количество попаданий из 5 бросков)**

- оценка «отлично» - 3 попаданий

- оценка «хорошо» -2 попадания
- оценка «удовлетворительно» - 1 попадание
- оценка «неудовлетворительно» -0

### **Критерии оценки техника выполнения ведения броска в движении в кольцо (5 бросков)**

- оценка «отлично» - 5 попаданий
- оценка «хорошо» -4 попадания
- оценка «удовлетворительно» -3 попадания
- оценка «неудовлетворительно» - 2 попадания

## **5.Раздел программы: Волейбол 2 семестр**

**Теоретические вопросы:** основные санитарно-гигиенические требования на занятиях по волейболу. Правила соревнований по волейболу

### **Практические задания.**

Техника выполнения количества передач, правильное выполнение стойки и перемещений, выход к мячу, точность передач

### **Самостоятельная работа:**

изучение основных правил пол волейболу, составление комбинации из изученных элементов техники владения мячом, выполнение судейства учебной игры, изучение техники безопасности на занятиях по волейболу.

### **Внеаудиторная работа:**

Изучение основных правил по волейболу, участие в соревнованиях по волейболу, совершенствование элементов игры в волейболе через секционные и самостоятельные занятия, изучение дополнительной литературы по истории развития волейбола в нашей стране.

### **Критерии оценки (в баллах) техники выполнения подачи мяча на точность (количество раз из 5 подач)**

- оценка «отлично» - 5 попаданий
- оценка «хорошо» -4 попадания
- оценка «удовлетворительно» - 3 попадания
- оценка «неудовлетворительно» -2 попадания

### **Критерии оценки (в баллах) техники выполнения передачи мяча в парах (количество раз)**

Техника выполнения количества передач, правильное выполнение стойки и перемещений, выход к мячу, точность передач

- оценка «отлично» - 30 раз
- оценка «хорошо» 25 раз
- оценка «удовлетворительно» - 20 раз
- оценка «неудовлетворительно» 15 раз

### **техники выполнения передачи мяча в парах через сетку (количество раз)**

Техника выполнения количества передач, правильное выполнение стойки и перемещений, выход к мячу, точность передач

- оценка «отлично» - 30 раз с соблюдением всех критерий
- оценка «хорошо» -25 раз
- оценка «удовлетворительно - 20 раз
- оценка «неудовлетворительно» 1

#### **Критерии оценки приема мяча снизу с подачи**

- оценка «отлично» - точный прием без ошибки
- оценка «хорошо» - точный прием без ошибки
- оценка «удовлетворительно – точный прием без ошибки
- оценка «неудовлетворительно

#### **Критерии передачи мяча сверху над собой (10 раз)**

- оценка «отлично» - 10 передач без ошибки
- оценка «хорошо» - 10 передач 2 ошибки
- оценка «удовлетворительно –10 передач 3 ошибки
- оценка «неудовлетворительно- 10 передач 5 ошибок

## **4.2. Контрольные задания для промежуточной аттестации**

### **Тест**

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека относятся:
  - а) показатели телосложения, здоровье и развитие физических качеств;
  - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
  - в) уровень и качество спортивных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. На какие учебные отделения распределяются студенты для занятий по физическому воспитанию:
  - а) подготовительное, основное, медицинское;
  - б) основное, специальное, спортивное;
  - в) спортивное, физкультурное, оздоровительное.
3. Результатом физической подготовки является:
  - а) физическое развитие индивидуума;
  - б) физическая подготовленность;
  - в) физическое совершенство.
4. Что относится к основным средствам физической культуры:
  - а) изранно-соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения, обще подготовительные упражнения;
  - б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
  - в) спорт, физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.
5. Наибольший энергетический расход (ккал/сут.) характерен для:
  - а) механизированного труда;

б) тяжелого физического труда;

в) умственного труда.

6. Оптимально двигательный режим для студентов:

а) 21-28 часов;

б) 14-21 час;

в) 10-14 часов;

г) 6-10 часов.

7. Назовите источники происхождения болезней:

а) состояние человеческого организма;

б) внешние причины, воздействующие на организм;

в) состояние человеческого организма и внешних причин воздействия на организм.

8. Недостаток двигательной активности называется:

а) перенией;

б) гиподинамией;

в) гипероксией.

9. Указать основные мотивы физического самовоспитания:

а) требования социальной жизни и культуры;

б) притязания на признание в коллективе;

в) соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности.

10. Работоспособность в учебной деятельности зависит:

а) от свойств личности;

б) от особенностей нервной системы;

в) от темперамента.

11. С помощью каких способов можно уменьшить состояние

психической напряженности:

а) дыхательные упражнения;

б) психическая саморегуляция;

в) физические упражнения.

12. По особенностям организации занимающихся и способам руководства или занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

а) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;

б) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;

в) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно).

13. Основная направленность самостоятельных тренировочных занятий:

а) развивать физические качества и повышать общую работоспособность организма;

б) компенсировать недостаток двигательной активности;

в) различные виды выносливости.

14. Из самостоятельных занятий студенток рекомендуется исключать следующие упражнения:

а) подвижные и спортивные игры;

б) упражнения в положении сидя и лёжа;

в) прыжки в глубину и поднимание больших тяжестей.

15. Степень физической подготовленности контролируется:

а) тестом К. Купера;

б) пробой Штанге;

в) пробой Генчи.

16. Самое высокое спортивное звание:

- а) мастер спорта;
- б) мастер спорта международного класса;
- в) заслуженный мастер спорта.

17. Какие из перечисленных современных видов спорта входят в программу Олимпийских игр:

- а) керлинг;
- б) фристайл;
- в) сноубординг.

18. Продолжительность и регулирование занятий спортом или физическими упражнениями влияют на:

- а) физическое развитие;
- б) функциональную подготовленность и состояние психики человека;
- в) режим питания.

19. Тактическая подготовка спортсменов всегда опирается на:

- а) психическую подготовленность;
- б) физическую подготовленность;
- в) техническую подготовленность.

20. Спирометрия позволяет определить:

- а) жизненную ёмкость легких;
- б) окружность грудной клетки;
- в) показатель относительной силы.

21. В норме у здорового человека в возрасте 18-40 лет кровеносное давление равно:

- а) 120/70 мм рт. ст.;
- б) 200/150 мм рт. ст.;
- в) 100/50 мм рт. ст.

#### **Критерии оценок тестирования:**

- Оценка «отлично» 20 правильных ответов или 90-100% из 20 предложенных вопросов;
- Оценка «хорошо» 18-19 правильных ответов или 70-89% из 20 предложенных вопросов;
- Оценка «удовлетворительно» 15-16 правильных ответов или 50-69% из 20 предложенных вопросов;
- Оценка «неудовлетворительно» 0-6 правильных ответов или 0-50% из 20 предложенных вопросов

#### **Теоретические вопросы.**

1. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

2. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

3. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?

4. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).

5. История Олимпийских игр и их значение

. 6. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?

7. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них

. 8. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты.

### **Практические задания для промежуточной аттестации**

#### **Задания для зачёта (1 семестр)**

Бег 100 метров 2. Толкание ядра 3. Бег на 2000м (д), 3000м (ю) 4. Подтягивания на высокой перекладине в висе (ю) 5. Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине (д) 6. Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту 7. Прыжок в длину с места.

#### **Задания для зачёта (2 семестр)**

1. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье 2. Челночный бег 3х10 м 3. Прыжки со скакалкой за 1 мин 4. Прыжок в длину с места 5. Тестовые задания для проверки знаний по учебному предмету.

**Самостоятельная работа:** изучение правил соревнований по легкой атлетике, бег на коротких отрезках, составление и проведение с группой ОРУ, составление комплекса упражнений по методу круговой тренировки. Изучение дополнительной литературы по истории развития легкой атлетики.

**Внеаудиторная работа:** оздоровительный бег до 2км., занятия в спортивных секциях, клубах, участие в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу, изучение дополнительной литературы по изучаемым темам, изучение правил соревнований по легкой атлетике.

### **Двигательные тесты. Раздел легкая атлетика**

<b>Вид задания</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Прыжки в длину с места - юноши - девушки	215 165	210 145	200 140
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши	12	9	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) - юноши - девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)	9 16	7 12	6 8
Челночный бег 3*10 м/с - юноши - девушки	8.6	8.9	9.3
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз) - юноши - девушки	120 130	110 120	100 110
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз) - юноши - девушки	45 33	40 28	35 23
Поднимание ног до перекладины	7	5	3
Бег 100 м/сек - юноши - девушки	14.5 17.0	15.0 17.5	15.5 18.5

Бег 1000 м/сек - юноши	3.40	4.15	4.25
Бег 3000 м/сек - юноши	15.20	15.30	16.00
Бег 500 м/сек - девушки	2.00	2.15	2.20
Бег 2000 м/сек - девушки	11.30	12.00	12.30
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу - юноши - девушки	9	7	6

Студенты подготовительной и специальной группы сдают двигательные тесты и упражнения для определения уровня развития двигательного навыка, который не является противопоказанием к ограничениям по диагнозу заболевания:

<i>Заболевание</i>	<i>Противопоказание и ограничение</i>	<i>Рекомендации</i>
Сердечно - сосудистая система	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, интенсивным напряжением мышц брюшного пресса	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все группы мышц в исходном положении лёжа, сидя, стоя; ходьба, бег в медленном темпе.
Органы дыхания	Упражнения, вызывающие двигательную задержку дыхания и интенсивное напряжение брюшного пресса	Дыхательные упражнения. Тренировка полного дыхания и особенно удлинённого выдоха. Ускоряющая ходьба, бег
Заболевание почек	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростной силовой направленности, переохлаждение тела	При проведении ОРУ особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.
Нарушение нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение, ограничивается время игр	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробика.
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойка на руках и на голове	Упражнения на пространственную ориентировку, точность движений, гимнастика глаз
Хронические заболевания (печени, желчного пузыря и т.д.)	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

### **Критерии оценки промежуточной аттестации студентов специальной медицинской группы**

1. Бег 100м. (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000м. (девушки)- без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Штрафной бросок в баскетбольную корзину.
8. Передача мяча в парах, подача мяча.