

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

*Филиал Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева*  
*в г. Знаменске Астраханской области*

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
Рыкова Б.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                  | Приймак.Д.А., преподаватель                                                                                                                                                    |
| Согласовано с работодателями | Канубрикова Ю.Г., заведующая МКДОУ<br>«Детский сад № 4 МО «Ахтубинский<br>район»;<br>Пучкова А.В., заведующая МКДОУ МО<br>«ГО ЗАТО Знаменск АО» «Детский сад<br>№ 7 «Алёнушка» |
| Наименование специальности   | 44.02.01 Дошкольное образование                                                                                                                                                |
| Квалификация выпускника      | воспитатель детей дошкольного возраста                                                                                                                                         |
| Форма обучения               | очная                                                                                                                                                                          |
| Год приема (курс)            | 2026 (1 курс)                                                                                                                                                                  |

Знаменск, 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</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</li></ul> |

|  |                                      |                                            |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------------|
|  | комплекса «Готов к труду и обороне». | физического развития и физических качеств. |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------------|

### 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                                                                  | Практическая проверочная работа, двигательный тест |
| У 12 владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГТО»)                   |                                                                               |                                                    |

|                                                                                                                                                                                                |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| У.13. самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;                                                | Устный опрос        |
| 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-корректирующей 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 придать 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, обернуть 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.6х9 м;
- Б.9х12 м;
- В. 8х16 м;
- Г. 9х18 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 пульсовый 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 «согнут 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» - одновременный толчок руками, незначительное сгибание ног, отсутствие прогибания после толчка руками, незначительная потеря равновесия при приземлении, недостаточная слитность и четкость исполнения.
- Оценка «удовлетворительно» -остановка на мостике, одновременный 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 мостике, одновременный 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, перека

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» - 1ошибка 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) избранно-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) переносом;
  - 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 студентов 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                                                                     | 215      | 210      | 200      |
| - девушки                                                                                          | 165      | 145      | 140      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши                                  | 12       | 9        | 7        |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                                           |          |          |          |
| - юноши                                                                                            | 9        | 7        | 6        |
| - девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)                                                       | 16       | 12       | 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                                                                                            | 120      | 110      | 100      |
| - девушки                                                                                          | 130      | 120      | 110      |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз) |          |          |          |
| - юноши                                                                                            | 45       | 40       | 35       |
| - девушки                                                                                          | 33       | 28       | 23       |
| Поднимание ног до перекладины                                                                      | 7        | 5        | 3        |
| Бег 100 м/сек - юноши                                                                              | 14.5     | 15.0     | 15.5     |
| - девушки                                                                                          | 17.0     | 17.5     | 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<br>- 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><b>Заболевание</b></i>                                         | <i><b>Противопоказание и ограничение</b></i>                                                                                         | <i><b>Рекомендации</b></i>                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сердечно -<br>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<br>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<br>заболевания<br>(печени, желчного<br>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.