

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«Сургутский государственный университет»**

Проректор по учебно-методической работе

Е. В. Коновалова

« 17 »

20 22 г.



Медицинский колледж

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

33.02.01 Фармация

Программа
подготовки

базовая

Форма обучения

очно-заочная

Сургут, 2023 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации Приказ от 13 июля 2021 г. № 449

Разработчик:

Михайлина Р.И., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании МО «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

«06» 09 2022 года, протокол № 1


Председатель МО  Домбровская О.В., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании учебно-методического совета медицинского колледжа

«06» 09 2022 года, протокол № 1

Директор Медицинского колледжа



к.м.н., доцент Бубович Е.В.

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения дисциплины
4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация (базовая подготовка) следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные и общие компетенции, а также помогают достичь личностных результатов:

1. Уметь:

- бег на короткие, средние, длинные дистанции;
- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;
- выполнять различные способы передвижения на лыжах;
- выполнять различные стили плавания

2. Знать:

- основы здорового образа жизни;
- техника двигательных действий в легкой атлетике;
- техника базовых элементов волейбола;
- техника передвижения на лыжах различными ходами;
- техника плавания

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания
ОК 12	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях.
ПК 1.11	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

Формирование личностных результатов реализации программы воспитания по специальности:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической	ЛР 5

памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 15
Способный планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	ЛР 16
Способный использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	ЛР 23
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.	ЛР 26
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику, сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 27

Форма аттестации по дисциплине: зачет, дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: – 31. основы здорового образа жизни; – 32. техника двигательных действий в легкой атлетике; – 33. техника базовых элементов волейбола; – 34. техника передвижения на лыжах различными ходами; – 35. техника плавания	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений
Умения: – У1. бег на короткие, средние, длинные дистанции; – У2. верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; – У3. выполнять различные способы передвижения на лыжах; – У4. выполнять различные стили плавания	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей	- оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающегося сформированность общих и профессиональных компетенций.

Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Уметь применять навыки работы в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пациентами, клиентами и их окружение.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания.	Уметь использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата

<p>ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях.</p>	<p>Уметь применять навыки оказания первой помощи несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата</p>
<p>ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>Уметь соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата</p>

3. Оценка освоения дисциплины

Элемент дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК, ПК, ЛР	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК
1 семестр						
Раздел 1. Лёгкая атлетика				31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31, 32, 33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4.ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26				

	занятиях	ЛР27				
Тема 1.4. Совершенствовани е техники старта, стартового разбега, финиширования.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 1.8. Выполнение контрольных	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11.				

нормативов.	двигательных действий на практических занятиях	ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 1.9. Бег на длинные дистанции	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
2 семестр						
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		31, 32, 33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 2.2. Совершенствование передач.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	. 31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12				

	занятиях	ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 2.3. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	. 31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 2.7. Блокирование.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12				

	двигательных действий на практических занятиях	ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.				
Тема 2.8. Совершенствование техники постановки блока.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4 .ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.				
Тема 2.9. Совершенствование техники постановки блока.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4 .ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27.				
Тема 2.10. Совершенство вание техники постановки блока.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
3 семестр						
Раздел 3. Гимнастика.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23		31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12		

	занятиях	ЛР26 ЛР27		ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		
Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 3.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Раздел 4. Лыжная подготовка	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		
Тема 4.1. Инструкция по охране труда.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11.				

Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	двигательных действий на практических занятиях	ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 4.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 4.3. Техника подъемов, спуски с гор.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 4.4. Совершенствование техники подъемов, спусков	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 4.5. Совершенствование техники подъемов, спусков	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
4 семестр						

Раздел5. Лыжная подготовка.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		
Тема 5.1. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 5.2. Обучение коньковому ходу.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 5.3. Совершенствование конькового хода.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 5.4. Выполнение контрольных нормативов.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6				

	практических занятиях	ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Раздел 6. Плавание.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		
Тема 6.1. Техника безопасности на воде.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 6.2. Обучение технике движения ног.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 6.3. Обучение технике движения рук.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 6.4. Обучение технике	Выполнение упражнений для оценки	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4.				

плавания «кролем».	техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 6.5. Обучение технике плавания «кролем».	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
5 семестр						
Раздел 7. Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		
Тема 7.1. Круговая тренировка.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35 У1, У2, У3, У4.ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 7.2. Игра в футбол.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35 У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				

Тема 7.3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35 У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 7.4. Развитие выносливости. Кросс.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35 У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 7.5. Развитие выносливости. Кросс.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
6 семестр						
Раздел 8. Спортивные игры. Гандбол	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13 ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		
Тема 8.1. Техника владения мячом	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6				

	практических занятиях	ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 8.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 8.3. Техника владения мячом в движении.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 8.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 8.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12				

		ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27				
Тема 8.6. Дифференцированный зачёт.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27		31,32,33,34,35. У1, У2, У3, У4. ПК 1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР12 ЛР13ЛР15 ЛР16 Л23 ЛР26 ЛР27

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины.	Реферативное сообщение	В наличии у каждого обучающегося.
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины	Задания для внеаудиторной самостоятельной работы.	Справки о занятиях в спортивных секциях; хранятся у преподавателя
3	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения внеаудиторной самостоятельной работы	Ведение «Паспорта здоровья»	В наличии у каждого обучающегося.

4.1 Типовые задания для текущего контроля

Темы рефератов текущего контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

4.2 Типовые задания для рубежного контроля

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\square 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30(8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лежа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12(12)	10(9)	7(6)
		34	14(15)	12(12)	8(9)
		56	15(20)	13(15)	9(12)

**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4x9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

4.3 Типовые задания для промежуточной аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1	Задания для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по учебной дисциплине.	1. Контрольные нормативы по разделам: -лёгкая атлетика -лыжная подготовка - атлетическая	Перечень контрольных нормативов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету

		гимнастика -плавание 2. Способность выполнять конкретные задания в ходе самостоятельной работы.	
--	--	--	--

Задания для оценки освоения дисциплины

Задание №1

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц рук.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №2

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц ног.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать.

Задание №3

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц брюшного пресса.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс

Задание №4

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц груди.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №5

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для медицинских работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №6

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для офисных работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №7

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на короткие дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №8

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на длинные дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №9

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, дыхательные упражнения для снятия нервного напряжения.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №10

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития выносливости.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №11

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития силы.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №12

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития ловкости.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №13

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития быстроты реакции.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №14

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для профилактики и исправления нарушений осанки.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №15

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.

Задание №16

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием навесных приспособлений.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №17

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №18

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием фитнесболов и гимнастических ковриков.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №19

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гантелей.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №20

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №21

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гантелей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №22

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажёров.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №23

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастических обручей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №24

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №25

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №26

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием мидицинболов.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №27

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений утренней зарядки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №28

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих оздоровительных упражнений на воде.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №29

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, влияние и отслеживания сердцебиения при оздоровительном беге.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Критерии оценки

Оценка «5» (отлично) выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила Т.Б.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко; в играх обучающейся проявил себя недостаточно активным и ловким.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

4.4. Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

1 семестр Гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК4,ОК8,ОК12.	1.Разновидности ходьбы.	а) в полу приседе б) на руках в) выпадами г) полу шпагатами д) на носках	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	2.Гимнастика – это ...	а) Общедоступное средство физического воспитания, совершенствования двигательных способностей и спортивной тренировки б) Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков в) Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов,	низкий	2

		применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей		
ОК4,ОК8,ОК12	3.Основное средство гимнастики	а) соревнования б) гигиенические факторы в) оздоровительные силы природы г) разминка д) общеразвивающие упражнения е) методы обучения гимнастическим упражнениям	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	4.Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом к плечу на одной линии	а) колонна б) шеренга в) сомкнутый г) разомкнутый	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	5.Продолжительность физкультурной паузы	а) 15-20 мин б) 10-15 мин в) 5-10 мин г) 2-5 мин	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	6. К видам многоборья в художественной гимнастике относятся	а) упражнения со скакалкой б) упражнения с булавами в) упражнение с мячом г) упражнения с лентой д) упражнения с обручем е) упражнения без предметов	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	7. Направления в развитии гимнастики начала 19 века	а) гигиеническое б) атлетическое в) физическое г) прикладное	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	8. В программу олимпийских игр гимнастика была включена	а) 1896г. б) 1952г. в) 1904г. г) 1928г. д) 1908г.	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	9. Длительность	а) 5 – 10	средний	5

	занятий гигиенической гимнастикой ... минут.	б) 15 – 20 в) 20 – 25 г) 25 – 30		
ОК4,ОК8,ОК12	10. Признаки физической переутомления	а) ухудшение самочувствия б) резкое снижение внимания в) нарушение координации движений г) плохой сон	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	11. Гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. О какой гимнастике идет речь	а) Французская б) Железная в) Женская г) Мужская	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	12 В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. О какой гимнастике идет речь	а) Художественная б) Мужская в) Спортивная	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	13. Задачи гимнастики как научной дисциплины	а) разработка и применение специальных тренажеров б) укрепление	средний	5

		здоровья занимающихся в) обучение профессиональной деятельности педагога г) разработка методик обучения		
ОК4,ОК8,ОК12	14. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека	а) наклон вперед из положения стоя б) наклон вперед из положения сидя в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа г) подъем туловища в верх	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	15. «Выпад» — это	а) положение занимающегося на согнутых ногах б) движение с выставлением и сгибанием опорной ноги в) положение занимающегося сидя на полу или на снаряде г) положение занимающегося с опорой руками	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	16. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в	а) 1944 б) 1942 в) 1943 г) 1945	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	17. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице;	а) 1, 2, 3 б) 2, 3, 4 в) 1, 2, 3, 4 г) 1,3	высокий	8

	4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др			
ОК4,ОК8,ОК12	18. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является	а) 1934-1935 б) 1924-1925 в) 1936-1937 г) 1937-1938	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	19. Способность человека запечатлеть, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как	а) память на движения б) кинестетическое движение в) условный рефлекс г) всё вышеперечисленное	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	20. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ... знаний обучаемыми	а) прохождение б) штудирование в) усвоение г) всё вышеперечисленное	высокий	8

2 семестр

Оздоровительная ходьба скандинавские палки

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК4,ОК8,ОК12	1. Где зародилась скандинавская ходьба	а) Германии б) Финляндии в) Франции г) Польше	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	2. Чем отличаются палки для скандинавской ходьбы от лыжных палок	а) ремнями б) длиной в) наличием сапожка г) ничем	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	3. Спортсмены каких видов спорта используют	а) легкая атлетика б) лыжные гонки в) гребля	низкий	2

	скандинавскую ходьбу в тренировочном процессе			
ОК4,ОК8,ОК12	4. Как правильно ставить стопу на поверхность в скандинавской ходьбе	а) на носок б) на пятку в) на всю стопу г) ставить на пятку и перекатываться на носок.	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	5. Как правильно держать корпус при скандинавской ходьбе	а) с наклоном вперед б) с наклоном назад в) прямо г) с наклоном в сторону	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	6. Можно ли сгибать спину или наклонять в сторону при скандинавской ходьбе	а) да б) нет в) да, нет г) ни знаю	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	7. При каких заболеваниях используют скандинавскую ходьбу в центрах реабилитации?	а) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата б) при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в) при заболеваниях дыхательных путей г) нервных заболеваниях д) кожных заболеваниях	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	8. В каких странах скандинавская ходьба была использована вместо бега на длинные дистанции в школьной программе	а) Польше б) России в) Германии г) Франции д) Финляндии	средний	5
	9. По мнению ученых сколько процентов мышц участвует в работе во время скандинавской ходьбы	а) 30 б) 50 в) 70 г) 90	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	10. Нужно ли до конца разгибать ноги во время	а) да б) нет в) только во время	средний	5

	скандинавской ходьбы	отталкивания г) всё вышеперечисленное		
ОК4,ОК8,ОК12	11. Нужно ли выпрямлять и расслаблять руку во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) две руки г) всё вышеперечисленное	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	12. Нужно ли надевать теплую одежду во время ходьбы	а) Да, всегда б) в зимнее время	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	13. Во что необходимо положить бутылочку, телефон и другие необходимые вещи для ношения во время скандинавской ходьбы	а) в портфель б) сумку через плечо в) в рюкзак г) оставить дома	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	14. В какой обуви надо выполнять скандинавскую ходьбу	а) в босоножках или сланцах б) в сапогах в) в кроссовках г) в кедах д) в шиповках	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	15. Как ставится палка при скандинавской ходьбе	а) под наклоном вперед б) прямо в) под наклоном назад.	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	16. Кто может заниматься скандинавской ходьбой	а) дошкольники б) школьники в) студенты г) пожилые люди д) все люди	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	17. При каких заболеваниях нельзя заниматься скандинавской ходьбой	а) При простудных заболеваниях с высокой температурой. б) После операции. в) При нервных, астматических приступах. г) После тяжелых травм опорно-двигательного аппарата.	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	18. Нужно ли разжимать кисть и	а) да б) нет	высокий	8

	отпускать палку во время скандинавской ходьбы	в) возможно г) все вышеперечисленные		
ОК4,ОК8,ОК12	19. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут б) 30-40 мин в) 1 час г) сколько захочет	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	20. Нужно ли следить за дыханием во время скандинавской ходьбы	а) да б) дышать так, как захочется. в) не дышать г) по возможности	высокий	8

3 семестр
Ритмическая гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК4,ОК8,ОК12	1. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как	а) шейпинг б) атлетизм г) гидроаэробика	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	2. Какой предмет используется для занятий «босу»	а) Резиновый мяч б) Половина резинового мяча в) Резиновая лента	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	3. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает	а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия) б) частоту движений в единицу времени в) точность двигательного	низкий	2

		действия и его конечный результат		
ОК4,ОК8,ОК12	4. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений	а) с облегчённой штангой б) с использованием пружинистой пластины в) на специальном напольном покрытии	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	5. Какого направления фитнеса не существует	а) Цигун б) Калланетика в) Аквабосу	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	6. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются	а) асаны б) инь в) дао	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	7. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается	а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	8. Термин «гидроаэробика» означает	а) гимнастическое упражнение в воде б) гидромассаж в движении в) подводные	средний	5

		упражнения для не умеющих плавать		
OK4,OK8,OK12	9. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес	а) Йоксинг б) Пилоксинг в) Боксидэнс	средний	5
OK4,OK8,OK12	10.Эффект физических упражнений определяется прежде всего	а) их формой б) их содержанием в) темпом движения	средний	5
OK4,OK8,OK12	11. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение, называется	а) базовая аэробика б) спортивная аэробика в) тарааэробика	средний	5
OK4,OK8,OK12	12. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)	а) соответствие б) совокупность в) гимнастика	средний	5
OK4,OK8,OK12	13. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса	а) резист-аэробика б) памп-аэробика в) шейпинг	средний	5
OK4,OK8,OK12	14. Что такое «памп-аэробика	а) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение б) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell» в) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы	средний	5
OK4,OK8,OK12	15. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие	а) Заниматься физической культурой б) Соответствовать,	средний	5

	фитнес	быть в хорошей форме в) Быть на высоте		
ОК4,ОК8,ОК12	16.Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как	а) ритмическая гимнастика б) круговая тренировка в) аэробика	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	17.Что такое Фитнес	а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективки фигуры и общего укрепления организма в) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	18.Что такое аэробика	а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата б) соответствие	высокий	8

		различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма в) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм		
ОК4,ОК8,ОК12	19.Что представляет собой направление «Пол-дэнс»	а) Комплекс упражнений с использованием специальной слайд-доски б) Упражнения на пилоне в) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	20.Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...	а) аэробика б) фитнес в) атлетическая гимнастика г) атлетическое единоборство	высокий	8

4 семестр
Лёгкая атлетика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК4,ОК8,ОК12	1. Что такое бег	а) олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. б) двигательное действие, относящаяся к	низкий	2

		<p>горизонтальным прыжкам. в) один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. г) дисциплина <u>лёгкой атлетики</u>, относящаяся к вертикальным прыжкам <u>технических</u> видов</p>		
ОК4,ОК8,ОК12	2 Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу	<p>а) 200м, 1000м, 100м с/б б) 60м, 100 м, 200м, 400 м в) 400 м, 800 м г) 30м, 300м, 3000м</p>	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	3 Какие дистанции относятся к средним дистанциям	<p>а) 200 м, 400 м, 800м б) 800 м, 1500 м в) 3000 с/п, 400 м с/б, 1000м г) 200м, 1000м, 100м с/б</p>	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	4 Какие дистанции относятся к длинным дистанциям	<p>а) 5 000м, 10 000м б) 3000м с/п, 1000 м в) 42 км, 2000 м г) 100м, 200м, 400м</p>	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	5 Для бегунов важнейшими качествами являются	<p>а) способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных) б) скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. в) все вышеперечисленные г) нет правильного ответа</p>	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	6 Сколько беговых дорожек на летнем стадионе	<p>а) 6-9 дорожек б) 2-4 дорожки в) 4-6 дорожек г) 5-7 дорожек</p>	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	7 Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе	<p>а) 6-9 дорожек б) 2-4 дорожки в) 4-6 дорожек г) 5-7 дорожек</p>	средний	5

ОК4,ОК8,ОК12	8 Что необходимо сделать после бега на длинную дистанцию	а) лечь отдохнуть б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания в) выпить как можно больше воды г) плотно поесть	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	9 Скорость бега определяется двумя важными умениями	а) выносливостью б) тактическим мышлением в) частотой шага г) длиной шага	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	10 Скоростная выносливость-	а) определяет способность спортсмена выдерживать максимальную скорость продолжительное время. б) определяет равновесие и точность движений бегуна. в) способность двигателью выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей г) нет правильного ответа	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	11 Фазы спринтерского бега	а) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование б) старт, стартовый разгон, финиширование в) подготовка к старту, бег по дистанции, финиширование г) старт, бег по дистанции, финиширование	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	12 Что такое фальстарт	а) переход на чужую дорожку б) задержка старта в) преждевременный старт г) толчок соперника в спину	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	13 Какой мировой рекорд у женщин на 100 метров	а) 10,49 б) 10,76 в) 11,08 г) 10,10	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	14 Какой мировой рекорд у мужчин на 100 метров	а) 10,49 б) 9,76 в) 9,58 г) 9,54	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	15 На каком	а) 30 метров	средний	5

	расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование	в) 100 метров г) 500 метров		
ОК4,ОК8,ОК12	16 Какую барьерную дистанцию на летнем стадионе бегают женщины	а) 110 с/б, 400 с/б б) 110 с/б, 3000 с/п в) 100 с/б, 60 с/б г) 100 с/б, 400 с/б	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	17 С чего начинается бег на средние дистанции	а) с низкого старта б) с опорой на одну руку в) с высокого старта г) с подскока	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	18 В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега	а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	19 Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к	а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	20 Кто из действующих волгоградских легкоатлетов выступал на Олимпиаде, на дистанции 400 метров:	а) Елена Исинбаева б) Елена Черных в) Антонина Кривошапка г) Мария Абакумова	высокий	8

5 семестр
Атлетическая гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложност и вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК4,ОК8,ОК12	1.Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в	а) 1968 б) 1978 в) 1958 г)1986	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	2. Специальные упражнения с	а) американцы б) древние греки	низкий	2

	предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали	в) древние римляне г) казаки.		
ОК4,ОК8,ОК12	3. Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем	а) Бертил Фокс б) Краевого В. М в) Соколова А. В г) Терри Филпс	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	4. Победитель конкурса «Мастер Валенсия» по версии NABBA	а) Терри Филпс б) Джефф Кинг в) Гери Стридэм, г)Мохамед Маккави	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	5. Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется	а) атлетизм б) атлетической гимнастикой в) бодибилдинг г) пауэрлифтинг	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	6. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется	а) армрестлингом б) бодибилдингом в) атлетической гимнастикой, г) пауэрлифтингом.	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	7. Во время выполнения упражнения борцовский «мост» задействованы мышцы	а) широчайшие б) ягодичные в) дельтовидные г) шеи.	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	8. Упражнение «французский жим» развивает	а) трапециевидные мышцы б) трехглавые мышцы рук в) дельтовидные мышцы	средний	5

		г) грудные мышцы.		
ОК4,ОК8,ОК12	9. Упражнение «пулувер» развивает мышцы	а) грудные б) дельтовидные в) широчайшие г) трапециевидные.	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	10. Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является	а) белки и витамины б) углеводы и жиры в) углеводы и минеральные элементы г) белки и жиры.	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	11. В «троеборье» по пауэрлифтингу не входят упражнения	а) приседания со штангой б) рывок штанги в) становая «тяга» штанги г) толчок штанги д) жим штанги лежа.	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	12. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется	а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	13. Наиболее распространенным	а) интервальная тренировка	средний	5

	методом совершенствования скоростно-силовых способностей является	б) метод повторного выполнения упражнений в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью г) метод расчленено-конструктивного упражнения.		
ОК4,ОК8,ОК12	14. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений	а) быстрый рост абсолютной силы б) функциональная гипертрофия мышц в) увеличение собственного веса г) повышается опасность перенапряжения.	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	15. Основу двигательных способностей составляют	а) двигательные автоматизмы б) сила, быстрота, выносливость в) гибкость и координация г) физические качества и двигательные умения.	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	16. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена	а) индивидуальными особенностями обучаемого б) биомеханические характеристики двигательного действия в) соотношением методов обучения и воспитания г) закономерностям и формированию двигательных навыков	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	17. Под физическим развитием понимается	а) комплекс таких показателей, как	высокий	8

		<p>рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия</p> <p>б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом</p> <p>в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма</p> <p>г) как при удержании клюшки в хоккее</p>		
ОК4,ОК8,ОК12	18. Под силой как физическим качеством понимается	<p>а) комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление</p> <p>б) комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему</p> <p>в) свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью</p> <p>г) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.</p>	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	19. При каком режиме	а) при	высокий	8

	работы мышц силовые способности проявляются максимально	уступающем б) при удерживающем в) при преодолевающем г) при статическом.		
ОК4,ОК8,ОК12	20. Разгибает руку в плечевом суставе	а) трехглавая мышца плеча б) двуглавая мышца плеча в) мышцы предплечья г) дельтовидная.	Высокий	8

6 семестр
Лёгкая атлетика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОК4,ОК8,ОК12	1. Что такое бег	а) олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. б) двигательное действие, относящаяся к горизонтальным прыжкам. в) один из способов <u>передвижения (локомоции)</u> человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы <u>полёта</u>» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности <u>скелетных мышц и конечностей</u>. г) дисциплина <u>лёгкой атлетики</u> , относящаяся к вертикальным прыжкам <u>технических</u> видов	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	2 Какие дистанции относятся к спринтерскому	а)200м,1000м, 100м с/б б) 60м, 100 м, 200м, 400 м в) 400 м, 800 м	низкий	2

	бегу	г)30м, 300м, 3000м		
ОК4,ОК8,ОК12	3 Какие дистанции относятся к средним дистанциям	а) 200 м, 400 м, 800м б) 800 м, 1500 м в) 3000 с/п, 400 м с/б, 1000м г) 200м,1000м, 100м с/б	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	4 Какие дистанции относятся к длинным дистанциям	а) 5 000м, 10 000м б) 3000м с/п, 1000 м в) 42 км, 2000 м г) 100м, 200м, 400м	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	5 Для бегунов важнейшими качествами являются	а) способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных) б) скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. в) все вышеперечисленные г) нет правильного ответа	низкий	2
ОК4,ОК8,ОК12	6 Сколько беговых дорожек на летнем стадионе	а) 6-9 дорожек б) 2-4 дорожки в) 4-6 дорожек г) 5-7 дорожек	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	7 Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе	а) 6-9 дорожек б) 2-4 дорожки в) 4-6 дорожек г) 5-7 дорожек	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	8 Что необходимо сделать после бега на длинную дистанцию	а) лечь отдохнуть б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания в) выпить как можно больше воды г) плотно поесть	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	9 Скорость бега определяется двумя важными умениями	а) выносливостью б) тактическим мышлением в) частотой шага г) длиной шага	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	10 Скоростная выносливость-	а) определяет способность спортсмена	средний	5

		<p>выдерживать максимальную скорость продолжительное время.</p> <p>б) определяет равновесие и точность движений бегуна.</p> <p>в) способность двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей</p> <p>г) нет правильного ответа</p>		
ОК4,ОК8,ОК12	11 Фазы спринтерского бега	<p>а) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование</p> <p>б) старт, стартовый разгон, финиширование</p> <p>в) подготовка к старту, бег по дистанции, финиширование</p> <p>г) старт, бег по дистанции, финиширование</p>	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	12 Что такое фальстарт	<p>а) переход на чужую дорожку</p> <p>б) задержка старта</p> <p>в) преждевременный старт</p> <p>г) толчок соперника в спину</p>	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	13 Какой мировой рекорд у женщин на 100 метров	<p>а) 10,49</p> <p>б) 10,76</p> <p>в) 11,08</p> <p>г) 10,10</p>	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	14 Какой мировой рекорд у мужчин на 100 метров	<p>а) 10,49</p> <p>б) 9,76</p> <p>в) 9,58</p> <p>г) 9,54</p>	средний	5
ОК4,ОК8,ОК12	15 На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается	<p>а) 30 метров</p> <p>в) 100 метров</p> <p>г) 500 метров</p>	средний	5

	финиширование			
ОК4,ОК8,ОК12	16 Какую барьерную дистанцию на летнем стадионе бегают женщины	а) 110 с/б, 400 с/б б) 110 с/б, 3000 с/п в) 100 с/б, 60 с/б г) 100 с/б, 400 с/б	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	17 С чего начинается бег на средние дистанции	а) с низкого старта б) с опорой на одну руку в) с высокого старта г) с подскока	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	18 В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега	а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	19 Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к	а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8
ОК4,ОК8,ОК12	20 Кто из действующих волгоградских легкоатлетов выступал на Олимпиаде, на дистанции 400 метров:	а) Елена Исинбаева б) Елена Черных в) Антонина Кривошапка г) Мария Абакумова	высокий	8