

ГАПОУ СО «Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»

Утверждаю
Директор ГАПОУ СО
«БТА»



Н.А. Крупцова


«28» августа 2020 г.

Комплект контрольно-оценочных средств
для оценки результатов освоения
учебной дисциплины Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по программе подготовки специалистов среднего звена
21.02.04 Землеустройство

2020 год.

Разработчики: ГАПОУ СО «Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»,
Матушин В.В., преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.

Председатель цикловой комиссии  И.В.Криворотова

Утверждено методическим советом техникума

Протокол № 1 от 28. августа 2020 г.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

Таблица 1

Объекты оценивания	Показатели оценки результата по каждому объекту оценивания	Критерии признак, на основе которого производится оценка по показателю	Тип задания; № задания	Форма аттестации
З 1: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	знание и понимание важности влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	охарактеризовано и раскрыто влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни в полном объеме;	теоретическое задание Тест теоретическое задание Тест теоретическое задание Тест	<i>зачет</i>
З 2: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	названы и обоснованы все способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	теоретическое задание Тест	
З 3: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	перечислены все правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.		

<p>У 1: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики;</p>	<p>Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексов упражнений гимнастики;</p>	<p>составлена и выполнена в полном объеме рациональная индивидуальная физкультурно-оздоровительная программа укрепления здоровья, включающая ОЗОЖ и комплекс упражнений гимнастики;</p>	<p>практическое задание: составление и выполнение индивидуально го комплекса физических упражнений и гигиенических процедур, направленных на укрепление здоровья;</p>	<p><i>зачет</i></p>
<p>У 2: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>осуществление самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>Дан анализ влияния физических упражнений на состояние организма, нахождение положительной динамики и отслеживание общего самочувствия при физических нагрузках;</p>	<p>практическое задание: проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;</p>	
<p>У 3: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>преодоление искусственных и естественных препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>выполнено преодоление искусственных и естественных препятствия в полном объеме с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>практическое задание: преодоление искусственных и естественных препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p>	
<p>У 4: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>	<p>осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;</p>	<p>демонстрация эффективного творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;</p>		
<p>У-5: выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам и спортивным</p>	<p>выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике и ОФП, при соответствующей</p>	<p>нормативы физической подготовленности, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике,</p>	<p>практическое задание: организация и проведение спортивных командных соревнований среди студентов группы;</p>	

играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма	гимнастике, лыжам и спортивным играм при для студентов 2 курса (юношей и девушек)	практическое задание: выполнение комплекса физических упражнений по ОФП и легкой атлетике, предусмотренных государственным стандартом для студентов 2 курса (юношей и девушек)	
---	---	---	--	--

2. Комплект контрольно-оценочных средств

2.1. Текущая аттестация

Гимнастика

1. Выделить неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:

- 1) образовательно-развивающая гимнастика
- 2) оздоровительная гимнастика
- 3) спортивная гимнастика
- 4) прикладная гимнастика

2. Выделить неправильно названную группу оздоровительной гимнастики:

- 1) гигиеническая гимнастика
- 2) лечебная гимнастика
- 3) профессионально-прикладная гимнастика

3. Укажите вид гимнастики, не входящий в базовую гимнастику:

- 1) производственная гимнастика
- 2) основная гимнастика
- 3) женская гимнастика
- 4) атлетическая гимнастика

4. Укажите вид гимнастики, не входящий в гигиеническую гимнастику:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
- 2) женская гимнастика
- 3) производственная гимнастика
- 4) ритмическая гимнастика

5. Укажите вид гимнастики, не входящий в массовую спортивную гимнастику:

- 1) массовая спортивная гимнастика
- 2) массовая художественная гимнастика
- 3) массовая атлетическая гимнастика
- 4) спортивная акробатика

6. В какой стране впервые зародилась гимнастика?

- 1) Греция

- 2) Япония
 - 3) Швеция
 - 4) Россия
7. В какой стране мира впервые стала применяться лечебная гимнастика?
- 1) Греция
 - 2) Китай
 - 3) Швеция
 - 4) Япония
8. Назовите автора шведской системы гимнастики XVIII-XIXвв.:
- 1) П. Лесгафт
 - 2) П. Линг
 - 3) Н. Андриакопулос
 - 4) Карл XII
9. Какое из направлений гимнастических школ в XIX в. носило военно-прикладной характер?
- 1) полковника Аморога (Франция)
 - 2) шведская гимнастика (П. Линга)
 - 3) сокольская гимнастика М. Тырша (Чехия)
 - 4) немецкая гимнастика Ф. Яна.
10. Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?
- 1) 1-2 упр.
 - 2) 5-7 упр.
 - 3) 10-15 упр.
 - 4) 20 и более упр.
11. Как называется атлетическая гимнастика?
- 1) аэробика
 - 2) фитнес
 - 3) бодибилдинг
 - 4) джоггинг
12. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:
- 1) брусья разной высоты
 - 2) брусья параллельные
 - 3) бревно
 - 4) конь
13. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?
- 1) статистические упражнения
 - 2) силовые упражнения
 - 3) маховые упражнения
 - 4) динамические упражнения
14. Укажите неправильно названный вид статических упражнений:
- 1) стойки
 - 2) висы
 - 3) упоры
 - 4) махи

15. Как называется студент, стоящий первым в колонне?
- 1) правофланговый
 - 2) направляющий
 - 3) замыкающий
 - 4) левофланговый
16. В каком виде нетрадиционной гимнастики при выполнении упражнений используется имитация видов животных?
- 1) йога
 - 2) у-шу
 - 3) аэробика
 - 4) каланетика
17. Какое двигательное качество лучше всего развивать методом “стретчинг-гимнастики”?
- 1) силу
 - 2) выносливость
 - 3) быстроту
 - 4) ловкость
 - 5) гибкость
18. Что означает термин “гидроаэробика”?
- 1) гимнастическое упражнение в воде
 - 2) гидромассаж в движении
 - 3) подводные упражнения для не умеющих плавать

Легкая атлетика

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?
- 1) ходьба
 - 2) бег
 - 3) прыжки
 - 4) метание
 - 5) многоборье
 - 6) плавание
2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?
- 1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
 - 2) спортивная ходьба по шоссе
 - 3) спортивная ходьба на время
 - 4) оздоровительная ходьба
3. Выделите неправильно названный вид прыжков:
- 1) прыжки с разбега
 - 2) прыжки через вертикальные препятствия
 - 3) прыжки через горизонтальные препятствия
 - 4) прыжки с места
4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:
- 1) легкоатлетическое двоеборье
 - 2) легкоатлетическое троеборье

- 3) легкоатлетическое четырехборье
- 4) легкоатлетическое пятиборье
5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:
 - 1) бег на сверхкороткие дистанции
 - 2) бег на короткие дистанции
 - 3) бег на средние дистанции
 - 4) бег на длинные дистанции
 - 5) бег на сверхдлинные дистанции
 - 6) бег на время
6. Выделить неправильно названный вид бега:
 - 1) кросс
 - 2) бег по дорогам, шоссе
 - 3) бег по горам
7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?
 - 1) прыжок в высоту с места
 - 2) прыжок в длину с места
 - 3) тройной прыжок
8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?
 - 1) диск
 - 2) копье
 - 3) молот
9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?
 - 1) пятиборье
 - 2) восьмиборье
 - 3) десятиборье
 - 4) двенадцатиборье
10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?
 - 1) бег на короткую дистанцию
 - 2) бег на среднюю дистанцию
 - 3) метание диска
 - 4) тройной прыжок
11. Как называется бег на короткую дистанцию?
 - 1) спринт
 - 2) марафон
 - 3) кросс
12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:
 - 1) начало бега (старт)
 - 2) стартовый разбег
 - 3) бег по дистанции
 - 4) финиширование

- 5) остановка
13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?
- 1) масса - 100 г, длина - 40 см, диаметр - 8 см
 - 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
 - 3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
 - 4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см
14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?
- 1) низкий старт
 - 2) средний старт
 - 3) высокий старт
15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?
- 1) не более 0,5 м
 - 2) не более 1 м
 - 3) не более 1,5 м
 - 4) не более 1,24 м
16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:
- 1) перешагивание
 - 2) перекат
 - 3) волна
 - 4) перекидной
 - 5) фосбери-флоп
 - 6) согнувшись
17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?
- 1) прыжок в длину
 - 2) прыжок высоту
 - 3) прыжки с шестом
18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:
- 1) начальная скорость вылета снаряда
 - 2) угол вылета
 - 3) высота точки, в которой снаряд покидает руку
 - 4) усилие метателя
 - 5) угол приземления снаряда
19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:
- 1) мяч
 - 2) граната
 - 3) копье
 - 4) диск
 - 5) ядро
 - 6) молот
20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?
- 1) НБА
 - 2) ФИФА
 - 3) УЕФА

4) ИААФ

21. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?

- 1) 1904г.
- 2) 1908г.
- 3) 1913г.
- 4) 1917г.

22. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

- 1) 80 см
- 2) 1 м
- 3) 1 м 25 см
- 4) 2 м

23. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

- 1) 5 см
- 2) 6,27 см
- 3) 10 см
- 4) 12,2 см

24. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?

- 1) не менее 15 см
- 2) не менее 20 см
- 3) не менее 45 см
- 4) не менее 50 см

25. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?

- 1) ядро, диск, молот
- 2) граната, копье

26. Укажите дистанцию марафонского бега:

- 1) 30 км
- 2) 42 км 195 м
- 3) 45 км
- 4) 55 км 500 м

27. Сколько шипов на пятке может иметь обувь легкоатлета?

- 1) не более 1
- 2) 2 шт.
- 3) 3 шт.
- 4) 4 шт.

28. Можно ли отталкиваться одной ногой в прыжках в высоту?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно по разрешению судьи

29. Сколько “фальстартов” может сделать один бегун на 100 м?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) неограниченно

Примерная тематика рефератов для студентов временно освобождённых от практических занятий

1. Характеристика заболевания. Влияние образа жизни на заболевание. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Виды двигательной активности, запрещенные при заболевании.
3. Виды двигательной активности, рекомендованные при заболевании (для профилактики заболевания).
4. Гигиенические средства и меры профилактики заболевания (режим труда и отдыха, диета, закаливание, массаж и.т.п.).
5. Комплекс физических упражнений для снятия нервного напряжения.
6. Физкультпауза работника умственного труда. Цель, периодичность, направленность (комплекс на 4 минуты).
7. Утренняя гигиеническая гимнастика работника умственного труда. Цель, интенсивность, направленность (комплекс на 10 минут).
8. Вводная гимнастика. Цель, направленность (комплекс на 5 минут).
9. Кинезитерапия при заболевании. Комплекс №1 (описание упражнений и дозировка). Длительность 45 мин.

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - кегль 12, межстрочный интервал – 1.0 (одинарный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля (верхнее, нижнее, левое, правое) 2 см. Реферат должен включать в себя: план, введение, основную часть, заключение, список используемой литературы (не менее 5 авторов).

Практическое задание: измерение уровня развития гибкости и координационных способностей

1. Выполните рекомендованные тесты. Замерьте результаты. Внесите в протокол.
2. Сравните собственные результаты с нормативами.
3. Вычислите отклонения со знаком плюс (+) – превышение, или минус (-) невыполнение.

ПРОТОКОЛ ИЗМЕРЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Показатель	Результат		Отклонение
	Норматив (в числителе – юноши, в знаменателе – девушки)	Результат	
Подвижность позвоночника (наклон из положения стоя на гимнастической скамейке). См	$\frac{15}{12}$		
Подвижность позвоночника (мост). См	$\frac{40}{45}$		

Подвижность тазобедренных суставов (шпагат продольный). см	<u>20</u> 25		
Подвижность плечевых суставов (выкрут гимнастической палки. Измеряется расстояние между кистями в см)	<u>45</u> 50		
Поза Ромберга (сек)	15		
Челночный бег сек	<u>9,3</u> 7,9		

Программа повышения координационных способностей и гибкости

1. Проанализируйте и оцените результаты измерений гибкости и координационных способностей по критериям: высокий, средний, низкий.
2. Уточните, какие показатели у Вас ниже средних оценок.
3. Разработайте комплексы физических упражнений для повышения гибкости.

1. Гибкость позвоночника – оценка _____
 2. Подвижность тазобедренных суставов – оценка _____
 3. Подвижность плечевых суставов – оценка - _____
 4. Координационные способности – оценка _____
- Комплекс физических упражнений для _____
- Периодичность (к-во занятий в неделю) _____
- Продолжительность занятий _____
- Описание упражнения (рисунок) и дозировка

Реализация разработанных комплексов. Итоговое измерение координационных способностей и гибкости. Анализ результатов, определение эффективности самостоятельной работы.

В течение семестра выполняйте разработанные Вами комплексы физических упражнений после тщательной разминки. Проведите повторное измерение, результаты внесите в таблицу. Сравните показатели. Определите наличие и величину изменений.

Показатель	Результат		Динамика (+ -)
	Начало семестра	Конец семестра	
Подвижность позвоночника (наклон из положения стоя на гимнастической скамейке).			
Подвижность позвоночника (мост).			
Подвижность тазобедренных суставов (шпагат продольный).			

Поза Ромберга			
Челночный бег			

Практическое задание: изучение уровня развития общей выносливости

1. Выполните рекомендованные тесты. Замерьте результаты. Внесите в протокол.
2. Сравните собственные результаты с нормативами.
3. Вычислите отклонения со знаком плюс (+) – превышение, или минус (-) невыполнение.

Тест для юношей	1 измерение		
	Результат	Норматив	Отклонение
Бег 3000 м (сек)		13,10	
12 – ти минутный бег (км)		2,5	

Программа повышения общей выносливости

1. Проанализируйте и оцените результаты измерений общей выносливости по критериям: высокий, средний, низкий.
2. Разработайте комплексы физических упражнений для повышения общей выносливости.

1. Общая выносливость – Оценка _____
 Комплекс физических упражнений для _____
 Периодичность (к-во занятий в неделю) _____
 Продолжительность занятий _____
 Описание упражнения (рисунок) и дозировка

Реализация разработанных комплексов. Итоговое измерение общей выносливости. Анализ результатов, определение эффективности самостоятельной работы.

В течение семестра выполняйте разработанные Вами комплексы физических упражнений. Проведите повторное измерение, результаты внесите в таблицу. Сравните показатели. Определите наличие и величину изменений.

Показатель	Результат		Динамика (+ -)
	Начало семестра	Конец семестра	
Бег 2000 м (сек) 3000 м (сек)			
12 – ти минутный бег (км)			

2.2 Промежуточная аттестация

2.2.1 Теоретическое задание

Значение занятий физическими упражнениями

1. ЧСС в покое у людей регулярно занимающихся физическими упражнениями: а) выше;
б) ниже;
в) не отличается от других
– б).

1. При больших нагрузках сердце может сокращаться чаще и выбрасывать за сокращение больше крови у человека:

а) тренированного;
б) нетренированного;
в) имеющего вредные привычки
– а).

Рациональный суточный режим

1. Суточные пики работоспособности (часы):

а) 10–13 и 16–19;
б) 8–10 и 13–15;
в) 7–9 и 18–20
– а).

1. Самый эффективный сон (часы):

а) после полуночи;
б) до полуночи;
в) не имеет значения
– б).

Пища и питьевой режим

1. Наибольшая энергетическая величина каждого грамма:

а) углеводов;
б) жиров;
в) белков
– б).

2. Самый главный источник энергии для организма:

а) углеводы;
б) жиры;
в) белки
– а).

3. Питаться в сутки нужно:

а) 2 раза;
б) 3 раза;
в) 4 раза
– в).

1. Строительным материалом организма являются:

а) углеводы;
б) жиры;

в) белки

– в).

2. Витамин, который стимулирует рост молодого организма, регулирует обменные процессы:

а) ретинол;

б) рибофлавин;

в) тиамин

– а).

3. Энерготраты больше в районах:

а) северных;

б) южных;

в) центральных

– а).

Личная гигиена

1. Плохо переносится кожей:

а) мягкая вода;

б) жесткая вода;

в) кипяченая вода

– б).

2. При закаливании водой, следующая последовательность процедур по нарастающей:

а) душ – обтирание – обливание – купание;

б) обтирание – обливание – душ – купание;

в) обливание – обтирание – купание – душ

– б).

3. Очередность основных приемов массажа:

а) поглаживание – выжимание – разминание;

б) разминание – поглаживание – выжимание;

в) разминание – выжимание – поглаживание

– а).

1. Плохо переносит воду:

а) нормальная кожа;

б) сухая кожа;

в) жирная кожа

– б).

2. Целесообразно загорать:

а) в середине дня;

б) в первой половине дня;

в) в дни повышенной активности солнца

– б).

3. Движение массирующей руки должны быть направлены при массаже:

а) ноги – от паха к коленям и пальцам;

б) руки – от пальцев к плечам;

в) спины – от плеч к большим ягодичным мышцам
– б).

Осанка

1. Приводит к нарушению осанки слабая мускулатура:

- а) туловища и плечевого пояса;
 - б) ног и туловища;
 - в) плечевого пояса
- а).

2. Индекс, характеризующий нормальное состояние осанки в диапазоне:

- а) 90–100%;
- б) 100–110%;
- более 120%

– б).

1. Не влияет отрицательно на осанку привычка:

- а) лежать на одном боку;
- б) лежать свернувшись калачиком;
- в) лежать на спине

– в).

2. Рекомендуется носить:

- а) сумку через плечо;
- б) легкий рюкзак;
- в) дипломат

– б).

Похитители здоровья

1. Каждая сигарета сокращает срок жизни человека на:

- а) 6 минут;
- б) 10 минут;
- в) 15 минут

– а).

2. Наибольшая зависимость от:

- а) алкоголизма;
- б) наркомании;
- в) курения

– б).

3. Анаболические препараты:

- а) витамины;
- б) спортивное питание;
- в) стимуляторы роста мышц

– в).

4. Анаболические препараты содержат специальные синтетические произведения:

- а) мужских половых гормонов;
- б) женских половых органов;
- в) белковых веществ

– а).

1. Алкоголь задерживается и накапливается в организме на:
 - а) 3–5 дней;
 - б) 5–7 дней;
 - в) 15–20 дней– в).
2. “Чумой 20 века” окрестили:
 - а) сифилис;
 - б) СПИД;
 - в) гонорею– б).
3. Анаболические препараты укреплению костей, связок, хрящей:
 - а) способствуют;
 - б) не способствуют;
 - в) активно способствуют– б).
4. Анаболические препараты естественное развитие организма:
 - а) нарушают;
 - б) стимулируют;
 - в) ускоряют– а).

Самоконтроль

1. При выполнении пробы с приседаниями (20 раз за 20 с), нормальное восстановление ЧСС до исходной величины через:
 - а) 3 минуты;
 - б) 5 минут;
 - в) 10 минут– а).
2. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:
 - а) легкая;
 - б) значительная;
 - в) очень большая– б).
3. Степень утомления при учащенно-ровном дыхании:
 - а) легкая;
 - б) значительная;
 - в) большая– а).
4. Степень утомления при замедленном выполнении движений:
 - а) легкая;
 - б) значительная;
 - в) очень большая – в).
5. В качестве показателя, характеризующего интенсивность нагрузки используют ЧСС:
 - а) в беге на длинные дистанции;

б) в беге на короткие дистанции;

в) в ациклических упражнениях

– а

1. Нормальная разница между ЧСС положений лежа, а затем стоя (подсчитать через 90 с):

а) 6–18 уд./мин;

б) 20–30 уд./мин;

в) более 30 уд./мин

– а).

2. Степень утомления при очень значительной потливости, выступлении соли: а) легкая;

б) значительная;

в) очень большая

– в).

3. Степень утомления при неуверенных движениях:

а) легкая;

б) значительная;

в) очень большая

– б).

4. Степень утомления при усталости, сердцебиении, одышке и т.д.:

а) легкая;

б) значительная;

в) очень большая

– б).

5. Прыжок в высоту с места – упражнение на:

а) силу;

б) прыгучесть;

в) быстроту

– б).

Атлетическая гимнастика для юношей

1. Для оценки силы разгибателей рук используют:

а) подтягивание;

б) сгибание-разгибание рук в упоре;

в) “упор углом”

– б).

2. Оптимальным весом отягощения для одновременного развития максимальной силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который можно поднять:

а) 1–2 раза;

б) 10–12 раз;

в) 15–20

раз – б).

1. Для оценки развития мускулатуры брюшного пресса используют:

а) подтягивание;

- б) сгибание-разгибание рук в упоре;
 - в) “упор углом”
- в).

2. Вес отягощения можно начать увеличивать, если в 3 подходах без излишнего напряжения упражнение выполняется по:

- а) 2 повторения;
 - б) 8 повторений;
 - в) 15 повторений
- б).

Комплексы упражнений атлетической гимнастики

1. Сгибает руку в локтевом суставе:

- а) трехглавая мышца плеча;
 - б) двуглавая мышца плеча;
 - в) мышцы предплечья
- б).

2. Сгибает туловище вперед:

- а) широчайшая мышца спины;
 - б) длинная спинная мышца;
 - в) прямая мышца живота
- в).

3. Поднимает и опускает плечи:

- а) трапециевидная мышца;
 - б) дельтовидная мышца;
 - в) двуглавая мышца плеча
- а).

4. Сгибают и разгибают пальцы:

- а) дельтовидные мышцы;
 - б) мышцы предплечья;
 - в) трехглавые мышцы плеча
- б).

5. Сгибают ногу в коленном суставе:

- а) четырехглавые мышцы бедра;
 - б) икроножные мышцы;
 - в) мышцы задней поверхности бедра
- в).

6. Приводит плечо к туловищу, тянет руку назад и внутрь:

- а) широчайшая мышца спины;
 - б) трапециевидная мышца;
 - в) длинная спинная мышца
- а

1. Разгибает руку в плечевом суставе:

- а) трехглавая мышца плеча;
- б) двуглавая мышца плеча;
- в) мышцы предплечья

– а).

2. Наклоняют голову, поворачивают в стороны:

а) трапецевидные мышцы,

б) дельтовидные мышцы,

в) мышцы шеи

– в).

3. Приводит руки к туловищу:

а) длинная спинная мышца;

б) большая грудная мышца;

в) трехглавая мышца плеча

– б).

4. Разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра:

а) четырехглавая мышца бедра;

б) икроножная мышца;

в) мышца задней поверхности бедра

– а

5. Сгибает стопу:

а) трапецевидная мышца;

б) дельтовидная мышца;

в) икроножная мышца

– в).

6. Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны:

а) наружные косые мышцы живота;

б) длинные спинные мышцы;

в) прямые мышцы живота

– б).

Спортивная гимнастика

(термины упражнений на снарядах и акробатических упражнений)

1. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре и с опорой на ноги и руки:

а) группировка;

б) стойка;

в) мост

– в).

2. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела:

а) перекат;

б) кувырок;

в) переворот

– б).

3. Полет после отталкивания ногами или руками от опоры:

а) прыжок;

б) соскок;

в) сальто

– а).

4. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точек опоры:

а) упор;

б) сед;

в) стойка

– а

1. Согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди, кисти захватывают голени:

а) группировка;

б) хват;

в) сед

– а).

2. Прыжок со снаряда:

а) прыжок;

б) соскок;

в) спад

– б).

3. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата:

а) спад;

б) вис;

в) сед

– б).

4. Свободное движение тела относительно оси вращения:

а) оборот;

б) поворот;

в) мах

– в).

Легкая атлетика Увеличивайте силу

1. Оптимальный угол выпуска (траектории) гранаты (мяча):

а) 45° ;

б) не менее 50° ;

в) не более 40°

– а).

2. При выполнении разбега в прыжке в высоту самый длинный шаг:

а) первый;

б) предпоследний;

в) последний

– б).

3. Физическое качество максимально влияющее на результат в прыжке в длину с разбега:

а) ловкость;

- б) быстрота;
в) прыгучесть
– б).
4. Под влиянием упражнений, выполняемых в максимальном темпе развивается:
а) сила;
б) быстрота;
в) выносливость
– б).
1. При метании правой рукой, в момент выпуска гранаты (мяча) впереди нога:
а) любая;
б) левая;
в) правая
– б).
2. При прыжке в высоту способом “перешагивание” разбег под углом к планке:
а) 20–25°;
б) 35–40°;
в) не менее 45°
– б).
3. Физическое качество максимально влияющее на результат в прыжке в высоту с разбега:
а) ловкость;
б) быстрота;
в) прыгучесть
– в).
4. Упражнения, воздействующие комплексно на силу и быстроту развивают качества:
а) силовые;
б) гибкость;
в) скоростно-силовые
– в).

Развивайте выносливость

1. При беге принято называть толчковой ногу:
а) стоящую на земле;
б) которая оттолкнулась от земли;
в) на которую приземляются
– а).
2. При подъеме в гору туловище нужно относительно склона:
а) держать вертикально;
б) наклонить вперед;
в) отклонить назад
– б).
3. Величина нагрузок по частоте сердечных сокращений во время занятий достигает до 140 уд/мин – это режим:

- а) поддерживающий;
 - б) развивающий;
 - в) тренирующий
- а).

4. Для развития скоростной выносливости бег со скоростью от максимальной на:

- а) 60% и ниже;
 - б) 60 – 90%;
 - в) 90 – 95%
- в).

1. При беге принято называть маховой ногу:

- а) стоящую на земле;
 - б) которая оттолкнулась от земли;
 - в) на которую приземляются
- б).

2. При спуске с горы туловище нужно относительно склона:

- а) держать вертикально;
 - б) наклонить вперед;
 - в) отклонить назад
- в).

3. Если пульс учащегося 160–180 уд/мин, это относится к зоне работы:

- а) умеренной мощности;
 - б) большой;
 - в) субмаксимальной
- в).

4. Для развития общей выносливости бег со скоростью от максимальной на: а) 60% и ниже;

- б) 60 – 90%;
 - в) 90 – 95%
- б).

Баскетбол (о технике игры)

1. При выполнении броска в движении после ведения правой рукой мяч берется в руки во время шага:

- а) правой ногой;
 - б) левой ногой;
 - в) любой ногой
- а).

2. Противодействуя выполнению броска применяют:

- а) вырывание;
 - б) выбивание;
 - в) накрывание
- в).

3. Выполняя передачу, в сторону передачи, которую может перехватить соперник смотреть:

- а) можно;
 - б) нельзя;
 - в) нельзя, если он на пути передачи
- б).

4. Бросок не должен выполняться за счет усилий:

- а) ног;
 - б) кисти;
 - в) отведения плеча назад
- в).

1. При выполнении броска в движении с левой стороны бросок выполняется рукой:

- а) правой;
 - б) левой;
 - в) любой
- б).

2. Противодействуя передаче применяют:

- а) перехват;
 - б) выбивание;
 - в) накрывание
- а).

3. Мяч ведется по отношению к защитнику рукой:

- а) дальней;
 - б) ближней;
 - в) любой
- а).

4. При выполнении броска обратное вращение мяча:

- а) ненужно;
 - б) должно быть;
 - в) ненужно, если бросок выполняется в движении
- б).

Волейбол (о технике игры)

1. Перед выполнением нападающего удара стойка:

- а) высокая;
 - б) низкая;
 - в) средняя
- а).

2. Согнутые в локтевых суставах руки в момент приема мяча снизу:

- а) ошибка;
 - б) правильно;
 - в) не имеет значения
- а).

3. В момент удара по мячу правой рукой при выполнении прямой верхней подачи впереди:

- а) правая нога;
 - б) левая нога;
 - в) правое плечо
- б).

4. Можно выполнять удар по мячу:

- а) только рукой или руками;
 - б) любой частью тела;
 - в) любой частью тела, кроме ног
- б).

1. Для приема мяча от нападающего удара стойка:

- а) высокая;
 - б) низкая;
 - в) средняя
- б).

2. Основная нагрузка при передаче мяча сверху ложится на пальцы:

- а) все, кроме больших;
 - б) большие и указательные;
 - в) все пальцы
- б).

3. При выполнении прямого нападающего удара кисть накладывается на мяч:

- а) сзади-снизу;
 - б) сзади;
 - в) сзади-сверху
- в).

4. Блокирующий игрок после блокирующего действия:

- а) не имеет права касаться мяча;
 - б) может коснуться мяча один раз;
 - в) может коснуться мяча один раз только руками или рукой
- б).

2.2.2 Практическое задание

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(волейбол)

1. 10 передач с отскоком от стены (расстояние 3 м, прием снизу и сверху);
2. 10 передач в парах прием сверху и снизу (расстояние 4 м);
3. 10 передач в парах через сетку;
4. Подача (снизу) 4 из 5 для девушек и верхняя подача 4 из 5 для юношей.
5. Передачи в тройках (один напротив двух) – 30 сек.
6. Передача во встречных колоннах

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (баскетбол)

1. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо (попадание), подбор мяча, ведение к противоположному кольцу, 2 шага бросок в кольцо. Юноши – 20 секунд, девушки – 35 секунд.
2. Передача мяча 2 руками от груди у стены (расстояние 3 м) за 1 минуту. Девушки – 35. Юноши – 45.
3. Передачи 2 мячами от стены с отскоком от пола за 1 мин. Девушки – 30. Юноши 40.
4. Броски из-под кольца за 1 минуту. Девушки - 15 попаданий. Юноши – 20.
5. Ведение мяча в парах, 2 передачи с броском мяча (2 круга, броски каждым студентом). Девушки – 30 сек. Юноши – 20 сек.
6. Штрафной бросок. Из 10 – юноши – 6 попаданий, девушки – 4.

Выполнение контрольных нормативов по ОФП, и легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовке, предусмотренных государственным стандартом для юношей и девушек на 2 курсе

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

		(юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
1. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
1. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
1. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
1. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
1. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
1. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
1. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

2.3 Пакет экзаменатора

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
Задания теоретические проводятся в форме тестового контроля знаний в центре тестирования Задания практические проводятся в форме выполнения контрольных нормативов по ОФП и легкой атлетике, предусмотренных государственным стандартом для юношей и девушек		
Объекты оценки	Критерии оценки результата (в соответствии с разделом 1 «Паспорткомплекта контрольно-оценочных средств)	Отметка о выполнении
<p>З 1: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>З 2: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>З 3: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>охарактеризовано и раскрыто влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни в полном объеме;</p> <p>названы и обоснованы все способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>перечислены все правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	
<p>У 1: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики;</p> <p>У 2: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>У 3: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>У 4: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>У-5: выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам и спортивным играм при</p>	<p>составлена и выполнена в полном объеме рациональная индивидуальная физкультурно-оздоровительная программа укрепления здоровья, включающая ОЗОЖ и комплекс упражнений гимнастики;</p> <p>Дан анализ влияния физических упражнений на состояние организма, нахождение положительной динамики и отслеживание общего самочувствия при физических нагрузках;</p> <p>выполнено преодоление искусственных и естественных препятствия в полном объеме с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>демонстрация эффективного творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>нормативы физической подготовленности, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам и спортивным играм при для студентов 2 курса (юношей и девушек)</p>	

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.		
---	--	--

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: *спортивный зал*

2. Требования охраны труда: инструктаж по технике безопасности

3. Оборудование: спортивный инвентарь, необходимый для выполнения контрольных нормативов

4. Можно воспользоваться:

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2014. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 336 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. -Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. -М.: Вече, 2001. - 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.

9. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.
10. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
11. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. -1989. - 272с.
12. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>