

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»)**

**IT-Колледж**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для оценки результатов освоения  
учебной дисциплины**

**ОГСЭ.03 Физическая культура  
для специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

г.Москва, 2024 г.

## 1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

## 2. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Код и наименование элемента	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
31	<b>знать/понимать:</b> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  32 – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  33 – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
32	
33	
У1	<b>уметь:</b> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  У2 – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  У3 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  У4 – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  У5 – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;  У6 – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  У7 – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
У2	
У3	
У4	
У5	
У6	
У7	

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

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Дифференцированный зачет (тестовое задание)
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	
З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Задания в тестовой форме	
З2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме	
З3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме	

### 4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Раздел 1. Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН

Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 3. Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 5. Лыжная подготовка	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 6. Спортивные игры (футбол, волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 7 Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 8 Гимнастика. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 9 Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КН – контрольный норматив

КУ – комплекс упражнений

**5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.**

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	31	32	33	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3			ДЗ №1 ДЗ №3
<i>Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол)</i>				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3		ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	
<i>Раздел 3. Теоретическая часть</i>	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3							
<i>Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика</i>				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3		ДЗ №1 ДЗ №3		ДЗ №1 ДЗ №3
<i>Раздел 5. Лыжная подготовка</i>				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3			ДЗ №1 ДЗ №3
<i>Раздел 6. Спортивные игры (футбол, волейбол)</i>					ДЗ №2 ДЗ №3	ДЗ №2 ДЗ №3		ДЗ №2 ДЗ №3	ДЗ №2 ДЗ №3	
<i>Раздел 7 Теоретическая часть</i>	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4							
<i>Раздел 8 Гимнастика. Атлетическая гимнастика</i>				ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4		ДЗ №2 ДЗ №4		ДЗ №2 ДЗ №4
<i>Раздел 9 Легкая атлетика</i>				ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4			ДЗ №2 ДЗ №4

ДЗ №1 – Дифференцированный зачет №1

ДЗ №2 – Дифференцированный зачет №2

ДЗ №3 – Дифференцированный зачет №3

ДЗ №4 – Дифференцированный зачет №4

## **6. Структура контрольного задания**

### **6.1. Текст задания**

#### **Тестовые вопросы по физической культуре.**

**Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

#### **2. Какое из понятий является наиболее емким (включаящим все остальные):**

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

**3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

**4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

#### **5. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

#### **7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;

г — Египет.

**8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

а — в Олимпии;

б — в Спарте;

в — в Афинах.

**9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

а — они имели мировую известность;

б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

в — в период проведения игр прекращались войны;

г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

**10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

а — 5 лет;

б — 4 года;

в — 2 года;

г — 3 года.

**11. Зимние игры проводятся:**

а — в зависимости от решения МОК;

б — в третий год празднуемой Олимпиады;

в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б — регулярное обращение к врачу;

в — физическую и интеллектуальную активность;

г — рациональное питание и закаливание.

**13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

а — образ жизни;

б — наследственность;

в — климат.

**14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

а — ожог;

б — тепловой удар;

в — перегревание;

г — солнечный удар.

**15. Основными источниками энергии для организма являются:**

а — белки и минеральные вещества;

б — углеводы и жиры;

в — жиры и витамины;

г — углеводы и белки.

**16. Рациональное питание обеспечивает:**

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

**17. Физическая работоспособность — это:**

а — способность человека быстро выполнять работу;

- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

**18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

**19. Что понимается под закаливанием:**

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

**20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

**21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

- а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в — все перечисленное.

**22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

**23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

- а — учителя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по классу;
- г — школьного врача.

**24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

**25. Формирование человеческого организма заканчивается к:**

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

**26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

- а — строго регламентированы;



- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

**27. Техникой движений принято называть:**

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

**28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;
- д — выносливость;
- е — быстрота;
- ж — сила.

**29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:**

- а — выносливость;
- б — скоростно-силовые и координационные;
- в — гибкость.

**30. Ловкость — это:**

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**31. Быстрота — это:**

- а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б — способность человека быстро набирать скорость;
- в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

- а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г — эластичность мышц и связок.

**33. Сила — это:**

- а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

**34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы.

**35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**36. Активный отдых — это:**

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**37. Подводящие упражнения применяются:**

а — если обучающийся недостаточно физически развит;

б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**38. Бег на дальние дистанции относится к:**

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

**39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

**40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

а — гибкий;

б — упражняю;

в — преодолевающий.

**41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:**

а — Осло;

б — Саппоро;

в — Сочи;

г — Ванкувере.

**42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

- б — генетикой и наследственностью человека;
- в — влиянием социальных и экологических факторов;
- г — двигательной активностью человека.

**43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

**44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

**45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

**46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

**47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум.....удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):**

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5.

**48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

**49. Основой методики воспитания физических качеств является:**

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

**50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

- а — ползание;
- б — лазанье;

- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

**51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):**

- а — метание дротика;
- б — ускорения;
- в — толчок гири;
- г — подтягивание;
- д — кувырки;
- е — стойка на одной руке.

**52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

- а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

**53. Пять олимпийских колец символизируют:**

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):**

- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;
- г — Александр Карелин.

**55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

**56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

**57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:**

- а — 20-ой;
- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

**58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

**59. Гиподинамия — это:**

а — пониженная двигательная активность человека;

б — повышенная двигательная активность человека;

в — нехватка витаминов в организме;

г — чрезмерное питание.

**60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит**

**как:**

а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт — ты мир!».

## Дифференцированный зачет №1

### Билет № 1

1. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 2

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями?
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 3

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
2. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 4

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
2. Каким должен быть режим занятий физическими упражнениями?
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 5

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составьте план-конспект одного занятия по избранному виду.
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 6

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным). Рассказать на примере одного из видов спорта.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – быстроту?
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 7

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания» (как себя вести в подобных ситуациях).
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 8

1. История Олимпийских игр и их значение.
2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать двигательное качество – выносливость?
3. Сдача практических нормативов.

### Билет № 9

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? С помощью каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 10

1. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
2. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 11

1. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам проведения занятий физической культурой и спортом.

2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 12**

1. Профилактические меры, исключаяющие обморожение. Ваши действия, если это случилось.

2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – гибкость?

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 13**

1. Профилактические меры, исключаяющие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.

2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 14**

1. Что вы знаете о проведении XXIII Олимпийских игр?

2. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 15**

1. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (от курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?

2. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетболе, волейболе, легкой атлетике и т.д.).

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 16**

1. Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?

2. Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите его технику и выполните это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; удар по неподвижному футбольному мячу с разбега; прямая подача волейбольного мяча снизу).

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 17**

1. Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основные его составляющие.

2. Охарактеризуйте, какие занятия физической культурой можно проводить после длительной болезни, какие включать в них упражнения и режимы физической нагрузки.

3. Сдача практических нормативов.

#### **Билет № 18**

1. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах.

2. Расскажите, с помощью какой процедуры можно определить функциональное состояние организма, выполните эту процедуру, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 19**

1. Дайте определение физической подготовки и охарактеризуйте ее целевое назначение, расскажите, в каких формах занятий ее можно проводить и какими способами можно оценивать.

2. Опишите технику попеременного двухшажного хода на лыжах и выполните имитационное упражнение в передвижении этим ходом.

### 3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 20**

1. Опишите технику прыжка в высоту способом перешагивания, меры безопасности при выполнении прыжка.
2. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 21**

1. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации.
2. Раскройте понятие физического качества выносливости и расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.
3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 22**

1. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие выносливости, занятия на развитие силы, занятия на развитие быстроты).
2. Что такое атлетическая гимнастика? Расскажите об ее основных целях, задачах и методах.
3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 23**

1. Дайте определение понятию «личная гигиена человека» и расскажите, что она в себя включает. Объясните, почему необходимо соблюдать личную гигиену при регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Объясните, с какой целью используется массаж (самомассаж) в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляются к процедуре массажа.
3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 24**

1. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.
2. Опишите технику опорного прыжка через гимнастического козла и выполните его.
3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 25**

1. Основные положения законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.
2. Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины, выполните фрагмент этого комплекса (5–7 упражнений).
3. Сдача практических нормативов.



## Дифференцированный зачет №2

### Билет № 1

1. Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?
2. Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите его технику, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; удар по неподвижному футбольному мячу с разбега; прямая подача волейбольного мяча снизу).
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 2

1. Назовите оздоровительные системы физической культуры и определите различия в их целях, содержании и формах организации занятий.
2. Опишите технику опорного прыжка через гимнастического козла, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните прыжок.
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 3

1. Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основные его слагающие.
2. Раскройте особенности составления конспекта занятия по комплексному развитию качества силы, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните один из фрагментов этого занятия.
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 4

1. Раскройте понятие физического качества силы, расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.
2. Выполните в произвольном темпе за 30 секунд сгибание рук в упоре (юноши) или сгибание туловища из положения лежа на полу, руки за голову (девушки). Определите режим и направленность физической нагрузки после выполнения упражнения (предварительно подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности).
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 5

1. Раскройте понятие физического качества выносливости и расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.
2. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями, выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 6

1. Раскройте понятие физического качества быстроты. Расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.
2. Составьте комплекс из 4–5 упражнений на развитие гибкости и дайте им название, охарактеризуйте последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный комплекс.
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 7

1. Раскройте понятие индивидуального режима дня и объясните, с какой целью он разрабатывается, какие формы занятий физическими упражнениями он может в себя включать.
2. Составьте из 5–6 упражнений фрагмент атлетической гимнастики (юноши) или шейпинга (девушки), определите его направленность и режим физической нагрузки, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный фрагмент.
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 8

1. Раскройте понятие физической нагрузки и как ее можно измерять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на открытых площадках, охарактеризуйте способы изменения величины физической нагрузки.

2. Расскажите об основных процедурах закаливания организма и их положительном влиянии на организм человека, раскройте основные правила дозировки одной из закаливающих процедур.

33. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 9**

1. Дайте определение физической подготовки и охарактеризуйте ее целевое назначение, расскажите, в каких формах занятий ее можно проводить и какими способами можно оценивать.

2. Опишите технику попеременного двухшажного хода на лыжах и выполните имитационное упражнение в передвижении этим ходом.

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 10**

1. Охарактеризуйте роль и значение занятий физической культурой для организации трудовой (или учебной) деятельности, расскажите о формах занятий и оздоровительных процедурах, содействующих профилактике утомления.

2. Составьте акробатическую комбинацию (юноши) или фрагмент аэробной гимнастики (девушки) и дайте название включенным в них упражнениям, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленную комбинацию (или фрагмент).

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 11**

1. Дайте определение качеству гибкости, расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

2. Опишите технику прыжка в высоту способом перешагивания, расскажите последовательность самостоятельного обучения этому двигательному действию, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения прыжку.

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 12**

1. Объясните, с какой целью проводятся наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, раскройте основные правила составления и содержательного наполнения дневника наблюдений.

2. Расскажите, как можно определить уровень физической работоспособности, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните эту процедуру, оцените индивидуальный уровень работоспособности по общепринятой оценочной шкале (высокий, средний, низкий).

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 13**

1. Рассказать об основных положениях законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

2. Расскажите, как можно определить функциональное состояние организма, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните эту процедуру, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 14**

1. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации, расскажите о его содержании.

2. Составьте систему занятий оздоровительным бегом (на месяц) и объясните, в чем будет заключаться ее оздоровительная направленность, подготовьте рабочее место с учетом техники

безопасности и выполните забег оздоровительным бегом (до 2 мин), определите режим нагрузки и обоснуйте оздоровительную направленность выполненного упражнения.

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 15**

1. Дайте определение осанке человека, объясните причины возникновения ее нарушений, их влияние на здоровье человека, обоснуйте целесообразность постоянной профилактики нарушений осанки.

2. Составьте гимнастическую композицию на гимнастических брусьях (юноши) или гимнастическом бревне (девушки), подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и технически правильно ее выполните.

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 16**

1. Охарактеризуйте основные этапы подготовки к пешему туристскому походу, их цель и основное содержание.

2. Составьте комплекс упражнений на развитие координации, определите последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный комплекс упражнений.

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 17**

1. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах.

2. Составьте план занятия общей физической подготовкой, обоснуйте его структуру и направленность содержания, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте фрагмент этого занятия.

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 18**

1. Охарактеризуйте процесс обучения двигательным действиям, определите задачи для каждого из его этапов, раскройте основные правила самостоятельного обучения новым двигательным действиям.

2. Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины, определите их последовательность и дозировку, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните фрагмент этого комплекса (5–7 упражнений).

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 19**

1. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека, обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие выносливости, занятия на развитие силы, занятия на развитие быстроты).

2. Расскажите, какие травмы могут возникать при выполнении упражнений на гимнастической перекладине и почему, объясните, по каким признакам можно определять тяжесть травмы и какую доврачебную помощь нужно оказать потерпевшему.

3. Сдача практических нормативов

#### **Билет № 20**

1. Дайте определение понятию «личная гигиена человека» и расскажите, что она в себя включает, объясните, почему необходимо соблюдать личную гигиену при регулярных занятиях физической культурой и спортом.

2. Объясните, с какой целью используется массаж (самомассаж) в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляются к процедуре массажа, расскажите о технике основных приемов самомассажа и продемонстрируйте их на любом участке тела.

3. Сдача практических нормативов

### Билет № 21

1. Дайте определение понятию «техника двигательного действия» и поясните, какие компоненты она в себя включает, расскажите, как можно ее анализировать и оценивать, объясните, в чем различия между двигательным навыком и двигательным умением.
2. Составьте комплекс дыхательной гимнастики, объясните его назначение и правила выполнения, продемонстрируйте составленный комплекс.
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 22

1. Дайте определение физической работоспособности человека и расскажите об особенностях ее изменения в течение дня и недели, поясните, с помощью каких средств и форм занятий физическими упражнениями можно поддерживать ее оптимальный уровень.
2. Раскройте содержание требований, которые предъявляются к процедуре тестирования физических качеств, и расскажите, с помощью каких тестов вы определяете уровень своей физической подготовленности, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процедуру тестирования.
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 23

1. Раскройте понятие прикладной физической подготовки, ее цели и формы организации занятий, расскажите, какое содержание может включаться в прикладную физическую подготовку, и объясните почему.
2. Охарактеризуйте технику передачи мяча двумя руками сверху в волейболе, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните этот прием, подбрасывая мяч над головой (30 с).
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 24

1. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
3. Сдача практических нормативов

### Билет № 25

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? С помощью каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
3. Сдача практических нормативов

### 6.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической	

	гимнастики	
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа демонстрация правильного выполнения приемов релаксации	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	– демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий – демонстрация правильного преодоления естественных препятствий	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	– демонстрация правильного выполнения приемов защиты – демонстрация правильного выполнения приемов самообороны – демонстрация правильного выполнения приемов страховки – демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	– демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	– выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике – выполнение контрольных нормативов по гимнастике	
З1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	– обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек – обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни	

32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	– демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

#### *Шкала оценки образовательных достижений*

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

#### **6.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации**

##### **Оборудование:**

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

## 7. Система оценки образовательных достижений обучающихся:

### 7.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО на базе 9 классов.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание	Ю	30	25	20	40	35	30

рук в упоре лежа (раз)	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5



**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО на базе 9 классов.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6

ноге без опоры	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

**Контроль** оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, лабораторно-практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.