

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА
ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ
ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

по дисциплине
ОУД.07 «Физическая культура»

специальности
21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании цикловой методической комиссии
технических специальностей
Председатель ЦМК  Е.Э.Воеводина

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы **ОУД.07 Физическая культура** в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от №486 от 12.05.2014 г.

1. Паспорт фонда оценочных средств для проведения контроля успеваемости

1.1. Цели и задачи контроля

Целью текущего контроля успеваемости обучающихся является обеспечение систематического контроля и оценки уровня освоения знаний и умений **ОУД.07 Физическая культура**.

Главной задачей текущего контроля успеваемости является повышение мотивации обучающихся к регулярной учебной и самостоятельной работе, закрепление, углубление знаний, закрепление и совершенствование умений, обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности посредством внедрения эффективной системы оценки в образовательный процесс.

Предметные результаты:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, на занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Знания и умения:

Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

1.2. Структура фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля включает в себя комплекты контрольно-оценочных средств, предназначенные для проведения текущего контроля в виде:

- оперативного контроля;
- рубежного контроля.

Оперативный контроль проводится в форме:

- опрос (устный);
- тестирование;
- выполнение практической работы.

Рубежный контроль проводится в форме:

- опрос (устный);
- тестирование;
- выполнение практической работы;
- сдача нормативов

Фонд оценочных средств также, включает в себя комплект контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (Приложение 1). Межсессионная аттестация проводится в форме сдачи нормативов.

1.3. Система оценивания результатов выполнения заданий

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используются следующие шкалы для оценивания результатов обучения: пятибалльная шкала оценки; сто балльная шкала оценки.

Перевод сто балльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания
Оценка 5 «отлично»	90-100%
Оценка 4 «хорошо»	76-89%

Оценка 3 «удовлетворительно»	50-75%
Оценка 2 «неудовлетворительно»	$\leq 49\%$

Перевод пяти бальной шкалы учета результатов в пяти бальную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации	
Оценка 5 «отлично»	4,6-5	
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5	
Оценка «удовлетворительно»	3	3-3,5
Оценка «неудовлетворительно»	2	$\leq 2,9$

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения контроля
Контроль проводится в учебном спортивном зале.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжей хранилищами, теплые раздевалки;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения контроля.

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]:

- учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>
2. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — 978-5-4486-0765-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>
3. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>.
4. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. — 299 с. — ISBN 978-5-406-06764-2. — URL: <https://book.ru/book/931237>.
5. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

Дополнительные учебные издания:

7. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
8. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
9. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

10. **Мифтахов, Р.А.** Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-5253-8. — URL: <https://book.ru/book/938404>.
11. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98644.html>
12. **Кузнецов, В.С.** Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>.

Электронные издания (электронные ресурсы)

13. <https://www.minsport.gov.ru>(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
14. <http://www.edu.ru>(Федеральный портал «Российское Образование»).
15. <https://olympic.ru>(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
16. <http://voenn.info/fizp.shtml>(сайт: Учебно-методические пособия«Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Распределение знаний и умений в соответствии с общими компетенциями

Общие компетенции	Знания	Умения
Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: личностных: — готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; — сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

<p>совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятно вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно- смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий – готовность самостоятельно использовать в трудовых – способность к построению индивидуальной образовательной траектории</p>		
---	--	--

<p>самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>		
---	--	--

<p>– умение оказывать первую</p> <p>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>– готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>метапредметных:</p> <p>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)</p> <p>познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– готовность и способность к самостоятельной</p>		
--	--	--

<p>информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>предметных:</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными</p>		
---	--	--

<p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		
--	--	--

2. Контрольно-оценочные средства

Практическое занятие 1

Тема: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 2

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 3

Тема: Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

—

Самостоятельная работа 1

Тема: Подготовка рефератов

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: подготовка реферата.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 4

Тема: Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 5

**Тема: Совершенствование техники бега на дистанции 300м.,
контрольный норматив**

**Совершенствование техники бега на дистанции 500м.,
контрольный норматив**

**Совершенствование техники прыжка в длину с места,
контрольный норматив**

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 2

Тема: Разработка комплекса упражнений для разминки

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений для разминки.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 3

Тема: Разработка комплекса упражнений для разминки

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: разработка комплекса упражнений для разминки.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 4

Тема: Разработка комплекса упражнений для разминки

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений для разминки.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 5

Тема: Разработка комплекса упражнений для разминки

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений для разминки.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 6

Тема: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 7

Тема: Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл)

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 8

Тема: Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 9

Тема: Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 10

Тема: Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 11

Тема: Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 12

Тема: Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 6

Тема: Разработка комплекса упражнений для развития быстроты

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений для развития быстроты.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 7

Тема: Разработка комплекса упражнений для развития быстроты

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений для развития быстроты.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 8

Тема: Разработка комплекса упражнений для развития быстроты

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений для развития быстроты.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 9

Тема: Разработка комплекса упражнений для развития быстроты

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений для развития быстроты.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 13

Тема: Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.
Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 14

Тема: Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 15

Тема: Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 16

Тема: Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 17

Тема: Техника метания гранаты

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 18

Тема: Техника метания гранаты, контрольный норматив

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 10

Тема: Разработка комплекса упражнений для дыхания

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений для дыхания.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 11

Тема: Разработка комплекса упражнений для дыхания

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений для дыхания.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 12

Тема: Разработка комплекса упражнений для дыхания

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений для дыхания.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 19

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 20

Тема: Лыжная подготовка

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 21

Тема: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 22

Тема: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 23

Тема: Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 24

Тема: Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 25

Тема: Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 26

Тема: Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 27

Тема: Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 28

Тема: Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 13

Тема: Разработка лыжного маршрута с учетом местности

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка лыжного маршрута с учетом местности.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 29

Тема: Техника коррекции фигуры.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 30

Тема: .Выполнение упражнений для развития различных групп мышц

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 31

Тема: Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 32

Тема: Круговая тренировка 5-6 станций

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 33

Тема: Круговая тренировка 5-6 станций

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 34

Тема: Круговая тренировка 5-6 станций

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 14

Тема: Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 15

- **Тема: Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса**

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 16

- **Тема: Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса**

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 17

- **Тема: Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса**

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 18

- **Тема: Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса**

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 35

Тема: Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 36

Тема: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 37

Тема: Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 19

Тема: Разработка комплекса упражнений для координации

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений для координации.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 38

Тема: Техника нижней подачи и приёма после неё

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 39

Тема: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 40

Тема: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 20

Тема: Разработка комплекса упражнений на быстроту и ловкость

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений на быстроту и ловкость.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 41

Тема: Техника прямого нападающего удара

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 42

Тема: Отработка техники прямого нападающего удара

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 43

Тема: Отработка техники прямого нападающего удара

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 20

Тема: Разработка комплекса упражнений на прыгучесть

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений на прыгучесть.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 44

Тема: Техника прямого нападающего удара

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 45

Тема: Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 46

Тема: Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 21

Тема: Разработка комплекса упражнений на скорость

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений на скорость.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 47

Тема: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 48

Тема: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 49

Тема: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 22

Тема: Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 50

Тема: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 51

Тема: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 23

Тема: Разработка комплекса упражнений на дыхание

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений на дыхание.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 52

Тема: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 53

Тема: Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 24

Тема: Разработка комплекса упражнений на ловкость и силу

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений на ловкость и силу.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 54

Тема: Стойки игрока.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 55

Тема: Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 56

Тема: Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 57

Тема: Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Практическое занятие 58

Тема: Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.

Форма контроля: оперативный контроль.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по практическим работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 25

Тема: Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по

самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 26

Тема: Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 27

Тема: Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 28

Тема: Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа 29

Тема: Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость

Форма контроля: оперативный контроль.

Задание: Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость.

Порядок выполнения работы согласно методическим рекомендациям по самостоятельным работам по дисциплине «Физическая культура».

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ (ТЕСТИРОВАНИЕ)

Легкая атлетика:

Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);
 Метания гранаты 700 гр. (юноши), (девушки 500 гр);
 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз), (юноши);
 Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);
 Челночный бег 3*10 м/с (юноши), (девушки);
 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);
 Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз), (юноши), (девушки);
 Поднимание ног до перекладины;
 Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);
 Бег 1000 м/сек (юноши);
 Бег 3000 м/сек (юноши);
 Бег 500 м/сек (девушки);
 Бег 2000 м/сек (девушки);
 Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);
 Приседание (юноши), (девушки).

Волейбол:

10 передач волейбольного мяча без обивки;
 Передача мяча в парах через сетку;
 Передача мяча сверху над собой (10 раз);
 Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу;
 Прием мяча снизу с подачи;
 Верхняя подача в зону;

Баскетбол:

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра;
 Бросок в кольцо, в движении 10 раз;
 Штрафной бросок 10 раз.

Гандбол:

Передачи в парах одной рукой;
 Бросок в движении, ворота 10 раз;
 Штрафной бросок 10 раз.

Оценка	Критерии оценки		
Отлично	90 ÷ 100	глубокие познания в освоенном материале	
Хорошо	80 ÷ 89	материал	освоен полностью без

		существенных ошибок
Удовлетворительно	70 ÷ 79	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	менее 70	материал не освоен, знания ниже базового уровня

Оценка	Количество баллов
Отлично	50 ÷ 56
Хорошо	44 ÷ 49
Удовлетворительно	39 ÷ 44
Неудовлетворительно	Менее 39

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (ТЕСТИРОВАНИЕ)

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вид задания	5	4	3
Прыжки в длину с места - юноши	215	210	200
- девушки	165	145	140
Метания гранаты 700 гр. (м) - юноши			
- девушки 500 гр.	18.00	15.00	12.00
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши	12	9	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			
- юноши	9	7	6
- девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)	16	12	8
Челночный бег 3*10 м/с - юноши			
- девушки	8.6	8.9	9.3
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)			
- юноши	120	110	100
- девушки	130	120	110
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз)			
- юноши	45	40	35
- девушки	33	28	23
Поднимание ног до перекладины	7	5	3
Бег 100 м/сек - юноши	14.5	15.0	15.5
- девушки	17.0	17.5	18.5
Бег 1000 м/сек - юноши	3.40	4.15	4.25
Бег 3000 м/сек - юноши	15.20	15.30	16.00
Бег 500 м/сек - девушки	2.00	2.15	2.20
Бег 2000 м/сек - девушки	11.30	12.00	12.30
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу - юноши	9	7	6
- девушки			
Приседание - юноши	60	55	50
- девушки	50	45	40

Тема: волейбол

10 передач волейбольного мяча без обивки	с первой попытки	2-3 ошибки	менее 5 передач не выполнены
Передача мяча в парах через сетку	50 передач с соблюдением всех критерий	40 передач, 2 ошибки	30 передач
Передача мяча сверху над собой (10 раз)	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Прием мяча снизу с подачи	точный прием без ошибки	мяч принят и остался в игре	из 5 подач 4 приема
Верхняя подача в зону	из 5 попыток - 5 без ошибок	из 5 попыток - 3 без ошибок	из 5 попыток - 2 без ошибок

Тема: баскетбол

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в кольцо, в движении 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	5 попаданий	4 попадания	3 попадания

Тема: гандбол

Передачи в парах одной рукой	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в движении, ворота 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий

Критерии оценивания:

Отметка	Объем выполнения работы в %
«5» (отлично)	90 – 100
«4» (хорошо)	70 – 89
«3» (удовлетворительно)	50 – 69
«2» (неудовлетворительно)	менее 50

МЕЖСЕССИОННЫЙ КОНТРОЛЬ (ТЕСТИРОВАНИЕ)

Тестовые задания

Вариант 1

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	Б
5.	При воспитании выносливости применяют	Б

	<p>режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</p> <p>а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.</p>	
6.	<p>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</p> <p>а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.</p>	Б
7.	<p>Для воспитания быстроты используются:</p> <p>а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;</p>	А
8.	<p>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</p> <p>а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.</p>	Б
9.	<p>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</p> <p>а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.</p>	А
10.	<p>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</p> <p>а) питание; б) дыхание; в) зарядка.</p>	Б
11.	<p>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</p> <p>а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.</p>	В
12.	<p>Способность быстро усваивать</p>	А

	<p>сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</p> <p>а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.</p>	
13.	<p>Назовите элементы здорового образа жизни:</p> <p>а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.</p>	В
14.	<p>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</p> <p>а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.</p>	А
15.	<p>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</p> <p>а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.</p>	А
16.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</p> <p>а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.</p>	Г
17.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</p> <p>а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.</p>	Б
18.	<p>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</p> <p>а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической</p>	Г

	<p>подготовке.</p> <p>в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.</p> <p>г) всего вышеперечисленного.</p>	
19.	<p>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</p> <p>а) образования;</p> <p>б) организации досуга;</p> <p>в) спорта общедоступных достижений;</p> <p>г) производственной деятельности.</p>	Г
20.	<p>Основными показателями физического развития человека являются:</p> <p>а) антропометрические характеристики человека;</p> <p>б) результаты прыжка в длину с места;</p> <p>в) результаты в челночном беге;</p> <p>г) уровень развития общей выносливости.</p>	А
21.	<p>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</p> <p>б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</p> <p>в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	В
22.	<p>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</p> <p>а) «с разбега»;</p> <p>б) «перешагиванием»;</p> <p>в) «перекатом»;</p> <p>г) «ножницами».</p>	А
23.	<p>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</p> <p>а) биологический возраст;</p> <p>б) календарный возраст;</p> <p>в) скелетный и зубной возраст.</p>	А
24.	<p>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</p>	В

	<p>а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;</p> <p>в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.</p>	
25.	<p>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</p> <p>а) гимнастикой;</p> <p>б) соревнованием;</p> <p>в) видом спорта.</p>	Б
26.	<p>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</p> <p>а) из зоны нападения;</p> <p>б) с любой точки площадки;</p> <p>в) из зоны защиты;</p> <p>г) с любого места внутри трех очковой линии.</p>	Г
27.	<p>Под выносливостью как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;</p> <p>б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;</p> <p>в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;</p> <p>г) способность сохранять заданные параметры работы.</p>	Б
28.	<p>Быстрота — это:</p> <p>а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;</p> <p>б) способность человека быстро набирать скорость;</p> <p>в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>	А
29.	<p>Физическая работоспособность — это:</p> <p>а) способность человека быстро выполнять работу;</p> <p>б) способность разные по структуре типы работ;</p> <p>в) способность к быстрому восстановлению после</p>	Г

	работы; г) способность выполнять большой объем работы.	
30.	Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	А

Блок Б

Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
32.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6	1 – Б 2 – В 3 – А

	3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.	1 – А 2 – В 3 – Б
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
Блок С		
Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.		
38.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....	позволяет правильно планировать дела в течение дня;
39.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...	силовых упражнений;
40	Освоение двигательного действия следует начинать с ...	формирования общего представления о двигательном действии;

Вариант 2

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов		
1.	Главной причиной нарушения осанки является... а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	Б
2.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что... а) обеспечивает ритмичность работы	А

	<p>организма;</p> <p>б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;</p> <p>в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;</p> <p>г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.</p>	
3.	<p>Под силой как физическим качеством понимается:</p> <p>а) способность поднимать тяжелые предметы;</p> <p>б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.</p>	В
4.	<p>Выносливость человека не зависит от...</p> <p>а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;</p> <p>б) быстроты двигательной реакции;</p> <p>в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;</p> <p>г) силы мышц.</p>	Б
5.	<p>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</p> <p>а) бег на короткие дистанции;</p> <p>б) бег на средние дистанции;</p> <p>в) бег на длинные дистанции.</p>	В
6.	<p>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</p> <p>а) экономии сил;</p> <p>б) улучшению спортивного результата;</p> <p>в) травмам.</p>	В
7.	<p>Отметьте, что определяет техника безопасности:</p> <p>а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</p> <p>б) правильное выполнение упражнений;</p> <p>в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с</p>	А

	гигиеническими требованиями.	
8.	Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое: а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.	А
9.	Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	Б
10.	Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это: а) осанка; б) рост; в) движение	А
11.	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это: а) зарядка; б) сила; в) воля.	Б
12.	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.	А
13.	Назовите основные физические качества человека: а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	Б
14.	Укажите, что понимается под закаливанием: а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	Б
15.	Первая помощь при обморожении:	Б

	а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.	
16.	Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.	А
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей: а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.	Б
18.	Отметьте, что такое адаптация: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.	А
19.	Укажите, чем характеризуется утомление: а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.	Б
20.	Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую 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.	А

21.	<p>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</p> <p>а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.</p>	В
22.	<p>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</p> <p>а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.</p>	Б
23.	<p>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</p> <p>а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.</p>	А, Г
24.	<p>Ловкость — это:</p> <p>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.</p>	А
25.	<p>Сила — это:</p> <p>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</p>	В

	помощью мышечных усилий.	
26.	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.	В
27.	Бег на дальние дистанции относится к: а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.	А
28.	XXI зимние Олимпийские игры проходили в: а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.	Г
29.	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	В
30.	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.	В

Блок Б

Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный

ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г	1 – А 2 – В 3 – Б
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
34.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
35.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре	1 – Б 2 – В 3 – А

	гандбол в) 5	
Блок С		
Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.		
38.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...	сохранение и улучшение здоровья;
39.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
40	Правильное дыхание характеризуется...	равной продолжительностью вдоха и выдоха.

Критерии оценивания:

Отметка	Объем выполнения работы в %
«5» (отлично)	90 – 100
«4» (хорошо)	70 – 89
«3» (удовлетворительно)	50 – 69
«2» (неудовлетворительно)	менее 50

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ (ТЕСТИРОВАНИЕ)

Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);
Метания гранаты 700 гр. (юноши), (девушки 500 гр);.
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз), (юноши);
Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);
Челночный бег 3*10 м/с (юноши), (девушки);
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз), (юноши), (девушки);
Поднимание ног до перекладины;
Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);
Бег 1000 м/сек (юноши);
Бег 3000 м/сек (юноши);
Бег 500 м/сек (девушки);
Бег 2000 м/сек (девушки);
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);
Приседание (юноши), (девушки).

Варианты заданий для промежуточной аттестации

Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);
Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);
Метания гранаты 700 гр. (юноши), (девушки 500 гр);.