Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

НОВОШАХТИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ **–**

филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области

**«**ШАХТИНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ТОПЛИВА И ЭНЕРГЕТИКИ

им. ак. Степанова П.И.»

**Контрольно-измерительные материалы**

**учебной дисциплины**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии **08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

Новошахтинск, 2022

**1. Общие положения**

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КИМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КИМ разработаны на основании следующих документов:

- программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих профессии

**08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

 - рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

**2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

|  |
| --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** |
| знать:- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;уметь:- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |

**3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование элемента умений или знаний** | **Виды аттестации** |
| *Текущий контроль* | *Промежу-точная аттеста-ция*  |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | **+** | **+** |
|  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | **+** | **+** |
| - основы здорового образа жизни. | **+** | **+** |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** **по программе УД** | **Тип контрольного задания** |
| **З1** | **З2** | **У1** |
| **Раздел 1** **Теоретические занятия** |  |  |  |
| Тема 1.1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | д, п, дз | д, п, дз | ф/о, т |
| Тема 1.2.Основы здорового образа жизни.Физические способности человека и их развитие | д, п, дз | д, п, дз | ф/о, т |
| **Раздел 2****Легкая атлетика** |  |  |  |
| Тема 2.1.Бег на короткие дистанции | дз | дз | к/у |
| Тема 2.2Бег на длинные дистанции | дз | дз | к/у |
| Тема 2.3Бег по пересеченной местности | дз | дз | к/у |
| Тема 2.4Прыжок в длину | дз | дз | к/у |
| Тема 2.5Совершенствование техники метания в цель и на дальность | дз | дз | к/у |
| **Раздел 3****Спортивные игры** |  |  |  |
| Тема 3.1Баскетбол | дз | дз | к/у |
| Тема 3.2Воллейбол | дз | дз | к/у |

**Условные обозначения:**

**т** - тест;

**ф/о**- фронтальный опрос;

**д** - доклад;

**п** - презентация;

**к/у** - комплекс упражнений (практические задания);

**дз** - дифференцированный зачет.

**5. Структура контрольного задания**

**5.1 Задания для текущего контроля**

 **1** Тесты

**2** Фронтальный опрос

**3** Доклады

**4** Презентации

**5** Выполнение комплекса упражнений (практические задания)

Тесты

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.

1. **Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

а — спорт;

б — система физического воспитания;

в — физическая культура.

1. **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.

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

а — развитие;

б — закаленность;

в — тренированность;

г — подготовленность.

1. **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.

1. **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.

1. **Какая страна является родиной Олимпийских игр**:

а — Рим;

б — Китай;

в — Греция;

г — Египет.

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

а — в Олимпии;

б — в Спарте;

в — в Афинах.

1. **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.

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

а — 5 лет;

б — 4 года;

в — 2 года;

г — 3 года.

1. **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.

1. **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.

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

а — образ жизни;

б — наследственность;

в — климат.

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

а — ожог;

б — тепловой удар;

в — перегревание;

г — солнечный удар.

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

а — белки и минеральные вещества;

б — углеводы и жиры;

в — жиры и витамины;

г — углеводы и белки.

1. **Рациональное питание обеспечивает:**

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

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

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

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

а — антропометрическими показателями;

б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

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

а — 14-15 годам;

б — 17-18 годам;

в — 19-20 годам;

г — 22-25 годам.

1. **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.

1. **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.

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

а — стойкость;

б — гибкость;

в — ловкость;

г — бодрость;

д — выносливость;

е — быстрота;

ж — сила.

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

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

1. **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.

**Ответы на тестовые вопросы.**

1. В
2. в
3. а
4. в
5. а
6. б
7. в
8. а
9. в
10. б
11. б
12. в
13. а
14. б
15. б
16. г
17. г
18. г
19. б
20. б
21. в
22. б
23. а
24. а
25. г
26. в
27. а
28. а,г
29. б
30. а

 **Вопросы для фронтального опроса**

 1. Что такое здоровье?

(состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимися)

 2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

(активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья)

 3. Как здоровый образ жизни населения сказывается на общество?

(увеличивается продолжительность жизни населения, повышается устойчивость к стрессам, увеличивается потенциал здоровья)

 4. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

(укрепляют мускулатуру грудной клетки, укрепляют стенки бронхов)

 5. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?

(улучшение функции мозжечка)

 6. Факторы определяющие здоровый образ жизни:

(рациональное питание, физическая активность, психический комфорт)

 7. Ограничение физической нагрузки приводит:

(к снижению умственной работоспособности)

 8. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?

(точность дозировки)

 9. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?

(точность дозировки)

 10. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

(использование тренажеров)

 11. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

(целенаправленные физические упражнения, ношение корсета, подбор специальной мебели)

 12. Что такое аэробика?

(физические упражнения в течение 20 минут без перерыва)

 13. Что такое физическая культура?

(часть общей культуры человека)

 14. Какие вы знаете разновидности выносливости?

(общая, специальная, скоростно-силовая, силовая, скоростная)

 15. От чего зависит проявление ловкости?

(от координации движений)

 16. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом, упражнениями:

(смена деятельности, водные процедуры, баня, массаж, самомассаж, режим дня, сон, рациональное питание)

 17. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

(постоянность)

 18. Что такое спорт?

(деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях)

 19. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?

(в зависимости от предполагаемой нагрузки)

 20. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?

(5 человек)

 21. Что такое "фол"?

(грубая игра)

 22. Какова длительность одной партии в волейбол?

(до счета 25)

 23. Какова продолжительность утренней гимнастики?

(индивидуально)

 24. Физическая культура и спорт представляют собой:

(всестороннее, гармоничное развитие личности)

 25. Что является целью общеразвивающих упражнений?

овладение более сложными действиями)

 26. В настоящее время атлетами называют:

(физически развитых, сильных людей)

 27. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:

(низкий старт)

 28. К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:

(до 400м)

 29. При беге на длинные дистанции применяют:

(высокий старт)

 30. При метании гранаты результат метания зависит от:

(умений, силы и быстроты движений)

 31. От чего зависит увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок?

(от питания, от средства восстановления, от врачебного контроля)

 32. Какие качества развиваются более всего у баскетболистов?

(принятие быстрых решений, ведение мяча, глазомер, широкое поле зрения)

 33. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?

(25, 20, 21)

 34. Какое количество игроков в волейбольной команде?

(6)

 35. Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")?

(40 минут)

 36. Какие виды подач бывают в волейболе?

(верхняя, прямая)

 37. Партия в игре теннис считается законченной, если один из игроков достигает разницы в:

(2 очка)

 38. Как называется обувь для игры в футбол?

(бутцы)

 39. Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области?

(физическая культура и спорт)

 40. Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?

(самообразование)

 41. Как называется процесс комплексного развития и совершенствования, определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности?

(психофизическая подготовка)

 42. Какое свойство живых систем направлено на оптимальное взаимодействие между элементами организма, обеспечивающими его целостность?

(саморегуляция)

 43. Способность человека выполнять какую-либо деятельность?

(дееспособность)

 44. Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе - это:

(тренированность)

 45. Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам?

(спортивная форма)

 46. Подготовка организма к предстоящей работе называется:

(разминка)

 47. Состязания направленные на демонстрацию человеческих возможностей - это:

(спорт высших достижений)

 48. Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:

(реабилитация)

 49. Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий?

(физическое воспитание)

 50. Что называют изменением форм и функций организма в процессе индивидуального развития?

(физическое воспитание)

 51. Разнообразные формы движений, выполняемые в процессе занятий физической культурой, называются:

(физическими упражнениями)

 52. Движения, выполняемые автоматически, т.е. не требующие сосредоточения внимания:

(рефлекс)

 53. Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это:

(профилактика)

 54. Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют:

(быстрота)

 55. Что называют способностью рационально и находчиво справляться с двигательной задачей?

(ловкость)

 56. Что способствует совершенствованию основных физических качеств спортсменов?

(общефизическая форма)

 57. Воспитание самого себя - это:

(самовоспитание)

 58. Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий называют:

(силой)

 59. Состояние, вызванное каким-либо сильным воздействием, перенапряжением - это:

(стресс)

 60. Способность выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени называют:

(выносливость)

 61. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это:

(гибкость)

 62. Каковы размеры баскетбольной площадки?

(26\*14 м)

 63. Каковы размеры волейбольной площадки?

(9\*12 м)

 64. Каков коридор передачи эстафеты 4\*100 метров?

(10м до линии 10м после)

 65. В какой спортивной игре 2 тайма, каждый из которых 20 мин?

(баскетбол)

 66. В какой спортивной игре, изобретенной в 1895 году в США В.Морганом, на площадке играют команды, состоящие из 6 человек?

(волейбол)

 67. Назовите вид спорта, в котором самый легкий мяч.

(теннис)

 68. "Королева спорта"- это:

(легкая атлетика)

 69. Как называется наиболее результативный игрок в футболе, хоккее?

(бомбардир)

 70. Косвенным показателем уровня тренированности является:

(усталость)

 71. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды?

(закаливание)

 72. Основной энергоноситель для работающих мышц - это:

(углеводы)

 73. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена диктуются:

(характерными особенностями вида спорта)

 74. Что является целью общефизической подготовки?

(достижение высокой работоспособности, воспитание отдельных физических качеств, воспитание навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта)

 75. Как называется способность человека выполнять движения в минимально короткий срок?

(быстрота)

 76. Как называется способность человека выполнять движения с большой амплитудой?

(гибкость)

 77. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных сокращений?

(сила)

 78. Как называется способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение более длительного времени?

(выносливость)

 79. Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой?

(ловкость)

 80. Блокировка - это:

(нарушение правил)

 81. Область медицины, изучающая влияние среды на здоровье человека:

(экология)

 82. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)?

(подача)

 83. Где происходили 1 Олимпийские игры?

(Греция)

 84. В каком году приняли участие на Олимпийских играх женщины?

(1900)

 85. Что является основным материалом для построения клетки и тканей организма?

(белки)

 86. Бег по пересеченной местности - это:

(кросс)

 87. Вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развития их физических способностей - это:

(физическая культура)

 88. Кто является основателем Олимпийского движения?

(Пьер де Кубертен)

 89. Какие восстановительные средства используются после напряженной умственной или физической деятельности?

(средства личной гигиены, занятия физической культурой, релаксация)

 90. Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?

(дисциплина, строгое выполнение установленных норм и правил, проверка снаряжения и снарядов)

 91. Основные характеристики человека - это:

(сила, быстрота, выносливость, ловкость)

 92. В каком году спортсмены нашей страны приняли участие в Олимпийских играх?

(1952)

 93. Факторами закаливания называют?

(воздух, солнце, вода)

 94. Сколько очков дается за попадание штрафного броска?

(1)

 95. Биатлоном называют:

(лыжная гонка со стрельбой)

 96. Ошибкой при подаче мяча в волейболе называют:

(передачу мяча сопернику, очко команде соперника, переход в команде соперника)

 97. Спорный мяч в волейболе - это:

(неуверенность судьи в объективных действиях)

 98. В волейболе свисток судьи раздается при:

(для начала игры (т.е. подачи), при ошибке, необходимости остановить игру)

 99. "Стайер" - это спортсмен бегающий на:

(длинные дистанции)

 100. "Спринтер" - это спортсмен, бегающий:

(на короткие дистанции)

 101. В баскетболе мяч вводится в игру вбрасыванием после:

(попадания в кольцо, выхода мяча из игры, пробежки)

 102. Утомление - это:

(снижение работоспособности)

 **Темы докладов и электронных презентаций**

1. Значение двигательной активности для здоровья человека

2. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность

3. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую и дыхательную систему

4. Возрастные особенности двигательных качеств

5. Методы развития силы

6. Развитие выносливости

7. Развитие быстроты

8. Развитие гибкости

9. Методики оценки усталости и утомления

10. Средства восстановления организма после физической нагрузки

11. Растяжка как вид оздоровительного воздействия на организм

12. Основные стороны подготовки спортсмена

13. Оценка и коррекция телосложения

14. Формирование правильной осанки

15. Закаливание – одно из средств укрепления здоровья

16. Корректирующая гимнастика для глаз

17. Очищение организма

18. Раздельное питание

19. Особенности подготовки для приписанных к специальной медицинской группе

20. Лечебная физкультура при заболевании гипертонией

21. Лечебная физкультура при заболевании сколиозом

22. Лечебная физкультура при заболевании миопией

23. Лечебная физкультура при заболевании гастритом

24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности)

25. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие

26. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями

27. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль

28. Русские национальные виды спорта и игры

29. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом

30. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм

31. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма

32. Национальные виды спорта и игры народов мира

33. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

**Критерии оценивания ответа студента при оценивании доклада:**

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы; проблема раскрыта на теоретическом уровне, в связях и с обоснованиями, с корректным использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы; проблема раскрыта с корректным использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа (теоретические связи и обоснования не присутствуют или явно не прослеживаются);представлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы; проблема раскрыта при формальном использовании обществоведческих терминов; представлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт без теоретического обоснования.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если не представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы, проблема раскрыта на бытовом уровне; аргументация своего мнения слабо связана с раскрытием проблемы.

Обобщая, подчеркнем три важнейших компонента оценки:

* четко сформулированное понимание проблемы и ясно выраженное отношение к ней;
* логически соединенные в единое повествование термины, понятия, теоретические обобщения, относящиеся к раскрываемой проблеме;

четкая аргументация, доказывающая позицию студента (в виде исторических фактов, современных социальных процессов, конкретных случаев из жизни и жизни близких, статистических данных и т. п.)

**Перечень практических занятий**

Практическое занятия №1 Выполнение специальных беговых упражнений на скорость.

Практическое занятия №2 Отработка техники разворотов.

Практическое занятия №3 Выполнение челночного бега 3х 10 м

Практическое занятия №4 Отработка техники низкого старта. Бег 100м

Практическое занятия №5 Бег 100м

Практическое занятия №6 Исполнение стартового разгона и эстафетного бега

Практическое занятия №7 Бег с ходу.

Практическое занятия №8 Финиширование.

Практическое занятия №9 Бег 250 м и 500 м

Практическое занятия №10 Отработка техники бега.

Практическое занятия №11 Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м

Практическое занятия №12 Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м

Практическое занятия №13 Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м

Практическое занятия №14 Бег 3000м.

Практическое занятия №15 Отработка финишного рывка

Практическое занятия №16 Выполнение упражнений на технику дыхания.

Практическое занятия №17 Усвоение тактики бега по пересеченной местности.

Практическое занятия №18 Бег 1000м

Практическое занятия №19 Бег 3000м

Практическое занятия №20 Отработка тактики бега по пересеченной местности

Практическое занятия №21 Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка длину с места

Практическое занятия №22 Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Практическое занятия №23 Выполнение тройного прыжка в шаге.

Практическое занятия №24 Выполнение нормативов по лёгкой атлетике

Практическое занятия №25 Прыжки в длину с места

Практическое занятия №26 Выполнение тройного прыжка с места

Практическое занятия №27 Отработка техники метания снарядов

Практическое занятия №28 Метание различных снарядов в вертикальные цели с расстояния 12-15м.

Практическое занятия №29 Метание различных снарядов в горизонтальные цели с расстояния 12-15м.

Практическое занятия №30 Метание снаряда с места

Практическое занятия №31 Выполнение специальных упражнений.

Практическое занятия №32 Метание снаряда с разбега

Практическое занятия №33 Ведение мяча.

Практическое занятия №34 Отработка техники передвижения и остановок

Практическое занятия №35 Ловля мяча двумя руками, одной рукой.

Практическое занятия №36 Передача мяча от груди.

Практическое занятия №37 Передача на время

Практическое занятия №38 Бросок по кольцу двумя руками сверху.

Практическое занятия №39 Ведение и бросок на время

Практическое занятия №40 Бросок одной рукой сверху.

Практическое занятия №41 Броски по кольцу на время

Практическое занятия №42 Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча.

Практическое занятия №43 Двусторонняя игра

Практическое занятия №44 Совершенствование тактики игры

Практическое занятия №45 Освоение игровых навыков

Практическое занятия №46 Закрепление игровых навыков.

Практическое занятия №47 Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения

Практическое занятия №48 Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи.

Практическое занятия №49 Отработка вариантов нападающего удара через сетку

Практическое занятия №50 Прием мяча сверху

Практическое занятия №51 Прием мяча снизу после подачи

Практическое занятия №52 Смешанный прием.

Практическое занятия №53 Передача вперед

Практическое занятия №54 Отработка техники игры

Практическое занятия №55-56 Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры

Практическое занятия №57-58 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Практическое занятия №59 Освоение игровых навыков.

**5.2 Тестовые задания для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета**

**Инструкция по выполнению работы**

Внимательно прочитайте и последовательно выполните ряд заданий.

Задания даны с выбором ответа. К каждому из заданий даны варианты ответа, один из которых является правильным. Внимательно прочитайте каждое задание и укажите номер правильного ответа. Дайте устный комментарий любых 5 ответов.

За правильный ответ выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

**1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является…**

**а.** Римский император Феодосий I.;

**б.** Пьер де Фреди, барон де Кубертен;

**в**. Философ-мыслитель древности Аристотель;

**г.** Хуан Антонио Самаранч.

**2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности…**

**а.** В. Алексеев;

**б.** В. Иванов;

**в.** Н.Орлов;

**г.** Н. Панин-Коломенкин.

**3. Действующий президент МОК:**

**а**. Барон Пьер де Кубертен;

**б**. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;

**в.** Граф Жак Роже;

**г.** Лорд Майкл Килланин.

**4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?**

**а.** США;

**б**. Китай;

**в.** Великобритания;

**г.** Россия.

**5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в…**

**а**. спортивной гимнастике;

**б.** художественной гимнастике;

**в.** синхронном плавании;

**г.** лёгкой атлетике.

**6. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?**

**а.** Италия;

**б.** Бразилия;

**в.** Россия;

**г.** Болгария.

**7. Где проходила зимняя Олимпиада в 2014 году?**

**а.** Америка;

**б.** Финляндия;

**в.** Германия;

**г.** Россия.

**8. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016г. XXXI Игры Олимпиады, выбрал…**

**а.** Токио;

**б.** Чикаго;

**в.** Рио-де-Жанейро;

**г.** Мадрид.

**9. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».**

**а.** сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;

**б.** не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;

**в.** сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;

**г.** относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

**10. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…**

**а.** развитие физических качеств людей;

**б.** сохранение и улучшение здоровья людей;

**в.** подготовку к профессиональной деятельности;

**г.** поддержание высокой работоспособности людей.

**11. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения…**

**а.** способствующие повышению быстроты движений;

**б.** способствующие снижению веса тела;

**в.** объединенные в форме круговой тренировки;

**г.** способствующие увеличению мышечной массы.

**12.** **Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

**а.** физической нагрузкой;

**б.** интенсивностью физической нагрузки;

**в.** моторной плотностью урока;

**г.** общей плотностью урока.

**13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все студенты для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:**

**а.** слабую, среднюю, сильную;

**б.** оздоровительную, физкультурную, спортивную;

**в.** без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

**г.** основную, подготовительную, специальную.

**14. Назовите основные физические качества человека:**

**а.** быстрота, сила, смелость, гибкость;

**б.** быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

**в.** быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

**г.** быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…**

**а.** гибкость;

**б.** ловкость;

**в.** быстрота;

**г.** реакция.

**16. С помощью какого теста определяется ловкость?**

**а.** 6-ти минутный бег;

**б.** подтягивание;

**в.** челночный бег;

**г.** бег 100 метров.

**17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**

**а.** скоростным индексом;

**б.** скоростной выносливостью;

**в.** коэффициентом проявления скоростных способностей;

**г.** абсолютным запасом скорости.

**18. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании…**

**а.** специальной выносливости;

**б.** скоростной выносливости;

**в.** общей выносливости;

**г.** элементарных форм выносливости.

**19. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…**

**а.** челночный бег;

**б.** подвижные игры;

**в.** прыжки через скакалку;

**г.** упражнения «на равновесие».

 **20. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

**а.** координацию;

**б.** быстроту;

**в.** выносливость;

**г.** гибкость.

**21. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как…**

**а.** индивидуальный;

**б.** дозированный;

**в.** повторный;

**г.** рациональный.

**22. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются…**

**а.** подводящими;

**б.** корригирующими;

**в.** имитационными;

**г.** общеразвивающими.

**23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:**

**а.** время выполнения двигательного действия;

**б.** продолжительность сна;

**в.** коэффициент выносливости;

**г.** величина частоты сердечных сокращений.

**24. Развивающий эффект при воспитании выносливости студентов наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**

**а.** 120 ударов в минуту;

**б.** 140 ударов в минуту;

**в.** 160 ударов в минуту;

**г.** 160 и выше ударов в минуту.

**25. Главной причиной нарушения осанки является...**

**а.** слабость мышц;

**б**. привычка к определенным позам;

**в.** отсутствие движений во время студенческих занятий;

**г.** ношение сумки в одной руке.

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

**а.** белки и жиры;

**б.** витамины и жиры;

**в.** углеводы и витамины;

**г.** белки и витамины.

**27. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

**а.** осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;

**б.** осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;

**в.** ожидается команда «марш»;

**г.** поворот осуществляется в произвольном направлении.

**28. Назовите размеры волейбольной площадки:**

**а.** 6м х 9м;

**б.** 6м х 12м;

**в.** 9м х 12м;

**г.** 9м х18м.

 **29. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части занятия физической культуры?**

1.Функциональная подготовка организма;

2. Разучивание двигательных действий;

3. Коррекция осанки;

4. Воспитание физических качеств;

5. Восстановление работоспособности;

6. Активизация внимания.

**а.** 1, 4.

**б.** 2, 4.

**в.** 2, 6.

**г.** 3, 5.

**30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации…**

а. физиологической;

б. по признаку спортивной специализации;

в. по признаку особенностей мышечной деятельности;

г. биомеханической.

***(Завершите предложение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)***

**31. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...**

**32. Расстояние по фронту между занимающимися называется…**

**33. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**

**34. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению…**

**35. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

**36. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом…**

**5.3 Время на подготовку и выполнение:**

Выполнение тестового контроля занимает - 40 - 45 мин.

**Ответы к заданиям с выбором ответа**

**Задания в закрытой форме**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Варианты ответов |  | № | Варианты ответов |
| вопроса |  |  | вопроса |  |
|  |
| **1** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **16** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **2** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **17** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **3** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **18** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |  |
| **4** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **19** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |  |
| **5** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **20** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |  |
| **6** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **21** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |  |
| **7** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **22** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **8** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **23** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **9** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **24** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **10** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **25** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **11** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **26** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **12** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **27** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **13** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **28** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **14** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **29** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **15** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **30** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  | **Задания в открытой форме** |
| **31** | **строем** |  | **34** | **роста** |
|  |
| **32** | **интервалом** |  | **35** | **кувырок** |
|  |
| **33** | **гибкость** |  | **36** | **палестра** |

 *Шкала оценки образовательных достижений*

|  |  |
| --- | --- |
| **Процент результативности****(правильных ответов)** | **Оценка уровня подготовки** |
| **балл (отметка)** | **вербальный аналог** |
| 90 – 100% (31-33 правильных ответов) | 5 | отлично |
| 80 – 89% (26-30 правильных ответов) | 4 | хорошо |
| 70 - 79 %(22-25 правильных ответов) | 3 | удовлетворительно |
| менее 70% (21 и менее правильных ответов) | 2 | неудовлетворительно |

 **5.4 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

 **Основные источники**

 1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. – 8-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2018- 304 с.

**Дополнительные источники**

 1. Муллер А.Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М. Издательство Юрайт. 2018- 424 с.

 2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник для СПО. М. Издательство Юрайт. 2019- 493 с.

**5.5 Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации (при выполнении задания)**

- спортивный зал, тренажерный зал

- презентации

- мячи для баскетбола, волейбола, футбола

- ракетки и воланы для бадминтона

- ракетки и мячики для настольного тенниса

- скакалки, гантели, гири

- свистки, секундомеры и т.д.

- тренажеры

**Комплект контрольно-измерительных материалов**

**с использованием нормативов**

**по дисциплине «Физическая культура»**

Нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах |
| <<5>> | <<4>> | <<3>> |
|  1 1 | Бег на 60м (сек) | 8,0 | 8,5 | 8,8 |
| 2 | Бег на 100м | 13,4 | 14,3 | 14,6 |
| 3 | Челночный бег 10х10 (сек) | 26,0 | 28,0 | 30,0 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (кол–во раз) | 15 | 12 | 9 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) | 42 | 31 | 27 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 250 | 230 | 210 |
| 7 | Бег на 30м (мин, сек) | 4,4 | 4,7 | 4,9 |
| 8 | Бег на 1000м (мин, сек) | 3,40 | 4,00 | 14,60 |
| 9 | Бег на 3000 (мин, сек) | 12,4 | 14,3 | 15,0 |
| 10 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз в минуту) | 50 | 45 | 40 |
| 11 | Прыжки через скакалку (кол-во раз в минуту) | 150 | 145 | 140 |
| 12 | Приседание на двух ногах за 30 секунд | 35 | 30 | 27 |

**Комплект контрольно-измерительных материалов**

**с использованием нормативов**

**по дисциплине «Физическая культура»**

 Нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах |
| <<5>> | <<4>> | <<3>> |
| 1 | Бег на 60м (сек) | 9,0 | 10,0 | 11,0 |
| 2 | Бег на 100м | 15,7 | 16,0 | 17,0 |
| 3 | Челночный бег 10х10 (сек) или 8х9м (сек) | 29,0 | 30,0 | 32,0 |
| 20,0 | 21,0 | 22,0 |
| 4 | Поднимание туловища с положения лежа на спине (кол-во раз в минуту) | 40 | 37 | 34 |
| 5 | Бег на 500м (мин, сек) | 2,00 | 2,20 | 2,40 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 170 | 160 |
| 7 | Подтягивание на перекладине из виса лежа с опорой на пятки (перекладина на высоте 90см) | 18 | 15 | 12 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) | 16 | 13 | 12 |
| 9 | Прыжки через скакалку (кол-во раз в минуту) | 140 | 135 | 130 |
| 10 | Приседание на двух ногах за 30 секунд | 30 | 27 | 24 |

 **Критерии оценки:** Общая оценка уровня физической подготовленности студентов определяется нахождением суммы балов по результатам выполнения контрольных упражнений.