

Приложение к рабочей
программе учебной
дисциплины ОГСЭ. 04.
Физическая культура

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ. 04. Физическая культура**

специальность СПО 34.02.01 Сестринское дело
Квалификация Медицинская сестра / Медицинский брат
очная форма обучения

Ростов-на-Дону

2023

Контрольно-оценочные средства по учебной дисциплине ОГСЭ.04.Физическая культура разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014г. №502 и рабочей программой соответствующей учебной дисциплины.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО РостГМУ Министерства здравоохранения Российской Федерации, колледж.

Разработчик: *Водяников А.А.*, преподаватель колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

Содержание

	стр.
1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Требования к результатам освоения дисциплины	5
3. Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины	7
4. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам), видам контроля	8
5. Перечень тем рефератов по учебным разделам программы	10
6. Комплект тестов для входного контроля	14
7. Комплект заданий текущего контроля	15
8. Легкая атлетика, теоретическая контрольная работа (2 варианта)	20
9. Спортивные игры: вопросы к текущему контролю, контрольные работы в тестовой форме (волейбол, гандбол)	30
10. Гимнастика: контрольная работа «Физические качества человека» (теория), утренняя гигиеническая гимнастика (в тестовой форме)	34
11. Туризм: домашняя контрольная работа (теоретическая часть)	35
12. Методико-практические занятия: ситуационные задачи, тесты для определения физической подготовленности и работоспособности	36
13. Задания для внеаудиторной самостоятельной работы	44
14. Критерии оценки тестовых контрольных работ	44
15. Комплект зачетных нормативов по всем разделам программы	45

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего, промежуточного и итогового контроля в форме¹ дифференцированного зачета.

КОС разработаны в соответствии с:

программой подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело;

программой учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура.

¹ Соответствует учебному плану специальности СПО

2. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Должны быть сформированы общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. 2. Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта. 3. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной коррекционной гимнастики, ЛФК, массаж по заболеваниям.
Знания	
1. О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.	1. Тестирование. 2. Проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы: рефераты, доклады, сообщения.
2. Основы здорового образа жизни.	1. Тестирование 2. Проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы: рефераты, оздоровительные программы.

4. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам), видам контроля по дисциплине Физическая культура

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование Оценочного средства
Раздел 1. Основы физической культуры			
	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 8.	Оценка самостоятельной работы по составлению индивидуальных комплексов упражнений. Оценка качества подготовки рефератов.
Раздел 2. Легкая атлетика			
	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места	У 1; 3 1, 3 2; ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 13.	Контрольные нормативы стартового рейтинга.
	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	У 1; 3 1, 3 2; ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 13.	Контрольные нормативы стартового рейтинга.
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 1, ОК 2, ОК 7, ОК 13.	Индивидуальная работа. Тестовые задания. Оценка самостоятельной работы
	Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 11.	Тестовые задания. Оценка самостоятельной работы.
	Тема 2.5. Метание гранаты, теннисного мяча.	У 1; 3 1; ОК., ОК 2, ОК 8, ОК 13.	Тестовые задания. Контрольная работа по легкой атлетике.
	Тема 2.6. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	У 1; 3 1, 3 2; ОК 1, ОК 2, ОК 5, ОК 11.	Контрольные нормативы. Оценка качества подготовки рефератов.
Раздел 3. Гимнастика			
	Тема 3.1. Акробатика. Нетрадиционные виды гимнастики	У 1; 3 1, 3 2; ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5.	Тесты ОФП. Оценка качества подготовки рефератов.

	Тема 3.2. Строевые и общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.
	Тема 3.3. Комплексное развитие физических качеств методом «круговой тренировки» средствами гимнастики.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7	Выполнение на оценку элементов акробатики, комплексов УГГ (по частям).
Раздел 4. Баскетбол			
	Тема 4.1. Техника выполнения ведения, передач и бросков мяча в кольцо с места.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 3, ОК 4, ОК 8, ОК 12	Оценка качества подготовки рефератов (правила баскетбола).
	Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение — 2 шага – бросок».	У 1; 3 1; ОК 2, ОК 6, ОК 7, ОК 11	Выполнение на оценку комплекса УГГ на оценку (по частям).
	Тема 4.3. Технические приёмы защиты. Техника выполнения штрафного броска. Правила баскетбола.	У 1; 3 2; ОК 1, ОК 2, ОК 7, ОК 12	Специальная разминка баскетболиста. Практическое судейство.
	Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	У 1; 3 2; ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 13	Оценка рефератов (баскетбол). Контрольные нормативы по баскетболу.
Раздел 5. Волейбол			
	Тема 5.1. Техника стоек, перемещений. Техника верхней и нижней передач двумя руками.	У 1; 3 1; ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 12	Специальные упражнения волейболиста. Самостоятельная работа (тесты ОФП).
	Тема 5.2. Техника нижней прямой подачи и приёма мяча после неё.	У 1; 3 2; ОК 2, ОК 6, ОК 7, ОК 10	Специальная разминка волейболиста. Отдельные приемы волейбола.

	Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 11	Технические приемы волейбола. Правила волейбола в учебной игре.
	Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 5, ОК 7, ОК 9, ОК, 13	Оценка качества подготовки рефератов (по волейболу). Выполнение контрольных нормативов по волейболу.
Раздел 6. Настольный теннис.			
	Тема 6.1. Техника отбивания мяча «толчком». Способы держания ракетки.	У 1; 3 1; ОК 2, ОК 5, ОК 8, ОК 12	Правила ТБ на занятиях по настольному теннису. Самостоятельная работа – физ. качества теннисиста.
	Тема 6.2. Техника подачи и её приёма.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 4 , ОК 6, ОК 7, ОК 13	Оценка рефератов по настольному теннису. Самостоятельная работа над нормативами ОФП.
	Тема 6.3. Тактика игры. Технические приёмы игры в настольный теннис.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 1 , ОК4 , ОК 9, ОК 11	Выполнение нормативов по настольному теннису. Сдача комплексов упр. оздоровительной направленности.
Раздел 7. Плавание			
	Тема 7.1. Виды плавания. Техника плавания кроль на груди.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 3, ОК 5 , ОК 10, ОК 13	Правила поведения на воде. Самостоятельное освоение технических приемов вне воды.
	Тема 7.2. Техника плавания способом «брасс».	У 1; 3 1, 3 2; ОК 2, ОК 4 , ОК 8, ОК 13	Составление комплексов упр. физкультурных пауз и физкультминуток. Посещение бассейна.
Раздел 8. Оценка уровня физического развития. Физкультурные методы оздоровления и контроля.			
	Тема 8.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8	Выполнить задание №4 в «Паспорте здоровья». Оценка комплексов упражнений для коррекции телосложения.

Тема 8.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 2, ОК 7, ОК 11, ОК 13	Оценка ведения дневника самоконтроля.
Тема 8.3. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 3, ОК 8, ОК 12, ОК 13	Оценка комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки.
Тема 8.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 1, ОК 4, ОК 7, ОК 10	Выполнение на оценку домашней контрольной работы (2 варианта).
Тема 8.5. Методика проведения закаливающих процедур.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 1, ОК 3, ОК 8, ОК 11	Оценка выполнения рефератов по теме: «Закаливание».
Тема 8.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	У 1; 3 1, 3 2; ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 13	Оценка комплексов релаксационной гимнастики.
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		По результатам выполнения зачетных нормативов

Материалы контроля
дисциплины «Физическая культура»,
по всем разделам программы

5. Перечень тем рефератов по учебным разделам программы

дисциплины «Физическая культура»

Темы рефератов по «Здоровому образу жизни».

1. Основы здорового образа жизни.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Рациональное питание и здоровье.
4. Системы рационального дыхания.
5. Влияние вредных привычек на организм человека.
6. Курение и здоровье.
7. Здоровье и наркотики.
8. Закаливание организма и здоровье человека.
9. Аутотренинг. Основы медитации и саморегуляции.
10. Массаж и самомассаж. Точечный массаж.

Темы рефератов по видам спорта.

Легкая атлетика

1. История развития «Легкой атлетики».
2. Виды «легкой атлетики» (краткий обзор)
3. «Легкая атлетика». Виды бега.
4. «Легкая атлетика». Виды прыжков.
5. «Легкая атлетика». Виды метаний.
6. Кросс, бег с препятствиями, марафонский бег.
7. История развития донской легкой атлетики.
8. Спортсмены Дона на международной арене.
9. Развитие физических качеств средствами «Легкой атлетики».
10. «Легкая атлетика» – «Королева спорта».

Гимнастика

1. Гимнастика. Возникновение и история развития.
2. Спортивная гимнастика. Виды спортивной гимнастики – обзор.
3. Женские виды спортивной гимнастики.
4. Мужские виды спортивной гимнастики.
5. Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, бодибилдинг, степ – гимнастика и др.
6. Гимнасты Дона на международной арене.
7. История развития донской гимнастики.
8. Развитие физических качеств средствами гимнастики.
9. Утренняя гигиеническая гимнастика.

10. Профессиональная гимнастика, производственная гимнастика.
11. Корректирующая гимнастика.
12. Лечебная физическая культура средствами гимнастики.
13. Организация проведения закаливающих процедур.

Спортивные игры

1. Виды спортивных игр – обзор.
2. Баскетбол: история развития, правила игры, донской баскетбол.
3. Волейбол: история развития, правила игры, донской волейбол.
4. Гандбол: история развития гандбола, правила игры, успехи донского женского гандбола.
5. Футбол: история развития, правила игры, донской футбол.
6. Настольный теннис: история развития, правила игры, большой теннис.
7. Спортивная игра – ДАРТС, правила игры, развитие ДАРТСа в РостГМУ.
8. Новые виды спортивных игр – обзор.
9. Развитие физических качеств средствами спортивных игр.
10. Бадминтон: история развития, правила игры, бадминтон – средство активного отдыха.

Плавание

1. Виды спортивного плавания: кроль, брасс, дельфин.
2. Кроль на груди и спине. Методика обучения.
3. Брасс. Методика обучения, прикладное значение.
4. Дельфин: техника, методика обучения, прикладное значение.
5. Плавание – средство ЛФК.
6. Развитие плавания на Дону, успехи ростовских пловцов.

Лечебная физкультура

1. Значение «Лечебной физкультуры» для восстановления и поддержания уровня здоровья человека.
2. ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
5. ЛФК при заболеваниях позвоночника.

6. Контрольные тесты входного контроля.

1. Бег 100м (сек): 16,5 – «5», 17,5 – «4», 18,5 – «3» (дев.); 13 – «5», 14 – «4», 15 – «3»;
2. Прыжки в длину с места (см): 170 – «5», 160 – «4», 150 – «3» (дев.); 220 – «5», 200 – «4», 180 – «3»;
3. Поднятие туловища (кол раз): 10 – «3», 20 – «4», 30 – «5» (дев.); 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5»;

4. Сгибание рук в упоре на коленях(кол раз.): 10 – «3», 17 – «4», 25 – «5» (дев.);
Подтягивание на перекладине (кол. раз): 4 – «3», 7 – «4», 10 – «5» (юн.);
5. Приседание на одной ноге (кол. раз): 4 – «3», 7 – «4», 10 – «5» (дев.- с опорой на одну руку, юноши – без опоры);

7. Комплект заданий промежуточного контроля.

1. Прыжки на скакалке (кол. раз /мин): 100 – «3», 110 – «4», 120 – «5»;
2. Поднятие туловища из пол. лежа на спине(кол. раз /мин):20 – «3», 30 – «4», 40 – «5»(дев.); 30 –«3», 40 – «4», 50 – «5» (юн.)
3. Сгибание рук в упоре на коленях (кол раз): 10 – «3», 20 – «4» , 30 – «5» (дев); в упоре лежа 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5»(юн.);
4. КСУ (комплексное силовое упражнение) – кол раз в мин, 30 сек –пресс, 30 сек – отжимание: 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5» (сумма по рез. двух упражнений);
5. Тест Купера (6-ти мин. бег) расстояние от 800 – 1200м (дев.); от1000 – 1500м (юн.)

8. Раздел программы: Легкая атлетика.

Контрольная работа (теоретическая часть).

Вариант 1.

1. Какие виды лёгкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин?
2. Дистанция марафонского бега равна _____км _____м.
3. Перечислить виды бега в лёгкой атлетике:
 - а). _____;
 - б). _____;
 - в). _____;
 - г). _____;
 - д). _____.

Дополни:

4. в прыжках в длину с разбега существуют способы:
 - а) перешагивание;
 - б) _____;
 - в) _____;
 - г) _____.

5. условно дистанцию в любом виде бега можно разделить на:

- а) старт;
- б) _____;
- в) _____;
- г) _____.

6. к метательным легкоатлетическим снарядам относятся:

- а) диск;
- б) _____;
- в) _____;
- г) _____;
- д) _____;
- е) _____.

7. Перечислить специальные упражнения метателя:

_____.

8. Дать определение легкоатлетическому термину:

Ритм – это _____

_____.

9. Выбери правильный ответ:

к бегу на короткие дистанции относятся:

- а) бег на 100 м;
- б) бег на 200 м;
- в) бег на 400 м;
- г) бег на 800 м.

10. Назвать причины возникновения травм и меры профилактики
занятиях лёгкой атлетикой:

травматизма на

_____.

Вариант 2.

1. Какие виды лёгкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у женщин?

2. При беге на короткие дистанции подаются команды:

- а) _____;
- б) _____;
- в) _____.

3. Перечислить виды прыжков в лёгкой атлетике:

а). _____;

б). _____;

в). _____;

г). _____;

д). _____.

4. Дополни:

в прыжках в высоту с разбега существуют способы:

а). «перешагивание»;

б). «_____»;

в). «_____»;

г). «_____».

5. Дополни:

в каждом виде прыжков условно существует 4-е фазы:

а). разбег;

б). _____;

в). _____;

г). _____.

6. Дополни:

к классическим видам легкоатлетических метаний относятся:

а). толкание ядра;

б). _____;

в). _____;

г). _____.

7. Перечислить специальные упражнения бегуна:

8. Дать определение легкоатлетическому термину:
«Темп – это _____

_____».

9. Выбери правильный ответ:
к бегу на средние дистанции относятся:

- а). бег на 400 м;
- б). бег на 800 м;
- в). бег на 1000 м;
- г). бег на 1500 м.

10. Назвать методы контроля за физической нагрузкой в процессе
занятий лёгкой атлетикой:

Эталоны ответов.

Легкая атлетика. Контрольная работа.

Вариант 1.

1. Бег (100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10000м); бег с барьерами (100,400м); эстафетный бег (4X100м, 4X400м); марафонский бег; стипль-чез. Спортивная ходьба (50км); метания (диск, копье, молот, ядро); Прыжки (в длину, в высоту, с шестом, тройной); 10-тиборье.

2. 42км 195м.
3. Перечислить виды бега в лёгкой атлетике:
 - а) короткие дистанции (100, 200, 400м);
 - б) средние дистанции (800,1500м);
 - в) длинные дистанции (3, 5км);
 - г) марафонский бег (42км195м);
 - д) эстафетный бег, бег с барьерам, бег с препятствиями.
4. Дополни:

в прыжках в длину с разбега существуют способы:

 - б). согнув ноги; в). прогнувшись; г). ножницы.
5. Дополни:

условно дистанцию в любом виде бега можно разделить на:

 - а). старт; б) стартовый разбег; в). бег по дистанции; г). финиш.
6. Дополни:

к метательным легкоатлетическим снарядам относятся:

 - а). диск; б). копье; в). молот; г). ядро; д). граната; е). мяч.
7. Перечислить специальные упражнения метателя: метание малого мяча на дальность, броски набивного мяча двумя руками из-за головы, броски малого мяча с места в цель, тренировка в принятии положения «натянутого лука» .
8. Дать определение легкоатлетическому термину:

«Ритм – это определенное чередование беговых шагов».
9. Выбери правильный ответ: а, б, в.
10. Нарушение техники безопасности на различных видах, неадекватность физических нагрузок, недостаточная физ. подготовленность, плохие погодные условия, отсутствие разминки, несоблюдение возрастных, половых и физиологических особенностей организма, несоответствующая спортивная экипировка, пренебрежение ЗОЖ (нарушение режима сна, питания, личной гигиены, употребление алкоголя, плохое самочувствие) и др.

Вариант 2.

1. Бег (100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000м); бег с барьерами (100,400м); эстафетный бег (4X100м, 4X400м); марафонский бег; стипль-чез.

Спортивная ходьба (20км); метания (диск, копье, молот, ядро);
Прыжки (в длину, в высоту, с шестом, тройной); 7-миборье.

2. При беге на короткие дистанции подаются команды:
а). «на старт»; б). «внимание»; в). «марш».
3. Перечислить виды прыжков в лёгкой атлетике:
а). в длину с места; б). в длину с разбега; в). в высоту с разбега; г). в высоту с шестом;
д). тройной с разбега.
4. Дополни:
в прыжках в высоту с разбега существуют способы:
а). перешагивание («ножницы»); б). «перекат»; в). «перекидной», г). «волна»; д).
«фосбери-флоп».
5. Дополни:
в каждом виде прыжков условно существует 4-е фазы:
а). разбег; б). толчок; в). полет; г). приземление.
6. Дополни:
к классическим видам легкоатлетических метаний относятся:
а). толкание ядра; б). метание диска, в). метание копья, г). метание
молота.
7. Перечислить специальные упражнения бегуна:
бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прямыми ногами вперед,
правым (левым) боком приставными прыжками, скрестным шагом, семенящий бег,
многоскоки, бег с ускорением, бег в припрыжку и др.
8. Дать определение легкоатлетическому термину:
«Темп – это скорость с которой спортсмен пробегает определенный отрезок
дистанции».
9. Выбери правильный ответ: 9а, б, в.
10. показания пульса (ЧСС), частота дыхания, показания АД, обильное потоотделение,
изменение цвета лица, тремор конечностей, снижение работоспособности.

9. Раздел программы: Спортивные игры

Волейбол. Контрольная работа

Вариант 1.

Выбери правильный ответ.

1. Волейбол зародился в:
а). 1895 г;

- б). 1985 г;
- в). 1921 г;
- г). 1964 г.

2. Игра с мячом, на площадке размером 50x20 м. с травяным покрытием, с натянутой веревкой посередине поля на высоте 2м. Команда состоит из 5-ти человек, задача которых – перевести мяч на сторону противника ударом кулака или предплечья.

Она называется:

- а). волейбол;
- б). кортенбол;
- в). фаустбол;
- г). сервезбол;
- д). прелльбаль.

3. Дополни предложения.

В волейбол играет команда из _____ человек на площадке, размером _____ . Площадку делит пополам _____ линия. Высота женской сетки составляет _____. Команда получает очко, если:

Выбери правильный ответ.

3. Основными приемами игроков в защите считаются:

- а). нападающий удар;
- б). блокирование;
- в). падение;
- г). передача мяча;
- д). подача мяча;
- е). прием мяча.

4. Виды передач мяча:

- а). _____ ;
- б). _____ ;
- в). _____ ;
- г). _____ .

5. Классификация видов подач:

- а). _____ ;
- б). _____ .

6. Опишите технику верхней прямой подачи.

7. Из каких фаз состоит нападающий удар ?

а). _____ ;

б). _____ ;

в). _____ ;

г). _____ .

9. За один розыгрыш мяча игрокам разрешается осуществлять _____ касания.

Выбери правильный ответ.

10. Сколько судей обслуживают матч :

а). два; б). три; в). четыре; г). пять

Вариант 2.

Выбери правильный ответ.

1. Впервые волейбол был включен в программу Олимпийских игр в:

а). 1895 г.;

б). 1921 г.;

в). 1949 г.;

г). 1964 г.

2. Игра с мячом, на площадке размером 15x7,5 м., с натянутой веревкой посередине поля на высоте 40см. Команда состоит из 4-х человек, двое играют впереди, двое сзади, мяч надо ударять только кулаком.

Она называется:

а). волейбол;

б). кортенбол;

в). фаустбол;

г). сервезбол;

д). прелльбаль.

Дополни предложения.

3. В волейбол играет команда из _____ человек на площадке, размером _____ . Короткие линии площадки называются _____ , а длинные - _____ . Высота мужской сетки составляет _____ . Игра состоит из _____ партий. Каждый розыгрыш мяча приносит _____ очко одной из команд. Каждая половина площадки состоит из зоны _____ и _____ .
- Подача мяча производится из-за _____ линии.

Выбери правильный ответ.

4. Основными приемами игроков в нападении считаются:

- а). нападающий удар;
- б). блокирование;
- в). падение;
- г). передача мяча;
- д). подача мяча;
- е). прием мяча;
- ж). перемещения.

5. Виды подач мяча:

- а). _____ ;
- б). _____ ;
- в). _____ ;
- г). _____ ;
- д). _____ ;
- е). _____ ;
- ж). _____ .
- з. _____ .

6. Игроки, владеющие мячом, называются _____ .

7. Опишите технику нижней прямой подачи _____

_____.

8. Из каких фаз состоит подача мяча в прыжке:

- а). _____;
- б). _____;
- в). _____;
- г)._____.

9. Сколько партий играют высококвалифицированные игроки:

- а. две; б. три; в. пять.

Выбери правильный ответ.

10. Сколько игроков играют в пляжный волейбол:

- а. два; б). три; в). четыре; г). пять.

Эталоны ответов.

Волейбол. Контрольная работа

Вариант 1.

Выбери правильный ответ. 1а (В.Морган, США); 2в (фаустбол).

Дополни предложения.

3. Команда **6** человек, размер площадки **18Х9м.**, площадку делит пополам **средняя** линия, высота женской сетки **224см**, партия играется до **25** очков, каждый розыгрыш очка начинается с **подачи**. Команда получает очко, если: **мяч касается площадки на стороне соперника или игроки одной из команд допускают техническую ошибку** (заступ, более 3-х передач, нарушение расстановки, подача в сетку или за пределы площадки, неправильная замена и др.).
4. Выбери правильный ответ. 4б, г, е.
5. Виды передач мяча:
- а). двумя руками снизу;
 - б). двумя руками сверху;
 - в). одной рукой сбоку;
 - г). одной рукой снизу.
6. Классификация видов подач: а). нижняя; б). верхняя.

7. Техника верхней прямой подачи: стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая (правая) нога на шаг вперед, подброс мяча вверх – замах правой (левой), удар над головой сверху – вперед, рука прямая, кисть напряжена.
8. Фазы нападающего удара:
 - а). разбег; б). толчок; в). удар; г). приземление.
9. 3 касания.
10. Выбери правильный ответ: 10г.

Вариант 2.

Выбери правильный ответ. 1д (XVIII Олимпийские игры, г. Токио); 2д (прелльбаль).

Дополни предложения.

3. Команда **6** человек, размер площадки **18Х9м**, короткие линии площадки называются **лицевыми**, длинные – **боковыми**, высота мужской сетки **243см**, игра состоит из **3-х** или **5-ти** партий.
Каждый розыгрыш мяча приносит **1очко** одной из команд, каждая половина площадки состоит из зоны **нападения** и **защиты**, подача мяча производится из-за **лицевой** линии.

Выбери правильный ответ. 4а, г, д, ж.

5. Виды подач мяча:

- а). нижняя прямая; б). нижняя боковая;
- в). верхняя прямая; г). верхняя боковая;
- д). в прыжке; е). планирующая; ж). силовая;

6. Игроки, владеющие мячом, называются **нападающими**.

9. Стоя лицом к сетке, удар по мячу производится сзади, левая нога на пол шага впереди, подброс левой рукой, на высоте пояса наносится удар основанием ладони вперед-вверх, рука прямая, центр тяжести во время удара переносится на левую ногу.

10. Из каких фаз состоит подача мяча в прыжке:

- а). исх. положение; б). подброс; в). замах; г). удар.

9. Сколько партий играют высококвалифицированные игроки: 9в.

10. Выбери правильный ответ: 10а.

Вопросы к текущему контролю по разделу программы.

Баскетбол. «Спортивные игры».

1. История возникновения и развития мирового баскетбола. Баскетбол России.

2. Правила игры в баскетбол Оборудование и инвентарь.
3. Технические приемы баскетбола в нападении.
4. Технические приемы баскетбола в защите.
5. Тактика нападения в баскетболе.
6. Тактика защиты в баскетболе.
7. Подвижные игры с элементами баскетбола, привести примеры.
8. Игры родственные баскетболу (кортбол, мини-баскетбол, стритбол).
9. Расстановка игроков на площадке. Амплуа игроков.
10. Правила организации и проведения соревнований.

Баскетбол. Контрольная работа.

Вариант 1.

Выбери правильный ответ

1. Где и когда зародился баскетбол:

- а). 1981 г;
- б). 1895 г;
- в). 1908 г;
- г). 1964 г.

2. Основные правила игры:

- а). 3-х секунд;
- б). 8-ми секунд;
- в). 24-х секунд;
- г). 2-х шагов;
- д). 3-х шагов;
- е). 3-х метров.

3. Где и когда баскетбол появился в России:

- а). 1895 г;
- б). 1901 г;
- в). 1924 г;
- г). 1956 г.

Перечислить

4. Виды бросков по кольцу:

- а). двумя руками: _____;
- б). одной рукой: _____;
- в). одной и двумя руками: _____.

5. Основные технические приемы нападающих:

а). без мяча:

_____ ;

б). с мячом:

б. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером _____, количество полевых игроков по _____ от каждой команды, плюс _____ запасных, матч начинается в центре площадки посредством _____. Высота кольца _____, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с _____ по _____.

7. Прочитав текст, укажите ошибку игрока:

Игрок вел мяч, взял его в руки, затем снова повел - _____

8. Перечислить спортивные игры семейства баскетбола, указав их особенность:

а). _____

б). _____

в). _____

9. Сколько времени продолжается баскетбольный матч:

а). 2-а тайма по 20 мин;

б). 4-е тайма по 10 мин;

в). 2-а тайма по 30 мин;

г). 2-а тайма по 45 мин;

д). 2-а тайма по 60 мин.

10. Сколько судей обслуживают баскетбольный матч:

а). один; б). два; в). три; г). четыре; д). пять.

Вариант 2.

Выбери правильный ответ.

1. Впервые баскетбол был включен в программу Олимпийских игр в:

- а). 1896 г;
- б). 1936 г;
- в). 1948 г;
- г). 1956 г.

2. Три основных вида наказаний в баскетболе:

- а). штрафной бросок;
- б). свободный бросок;
- в). удаление;
- г). предупреждение;
- д). технический фол.

3. Год рождения Донского баскетбола:

- а). 1908 г;
- б). 1920 г;
- в). 1934 г;
- г). 1952 г.

Перечислить

4. Виды передач в баскетболе:

а). двумя руками: _____

б). одной рукой: _____.

5. Основные технические приемы защитников:

6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером _____. Короткие линии площадки называются _____, длинные _____.
Линия штрафного броска находится на расстоянии _____ от лицевой линии по центру. Зона 3-х очковых бросков находится за дугообразной линией на расстоянии _____. Игрок удаляется с площадки (с правом замены) за _____ персональных замечаний.

7. Прочитав текст, укажите ошибку игрока:

Игрок, атакуя кольцо, после ведения сделал больше 2-х шагов с мячом в руках - _____.

8. Назвать тактические приемы баскетбола

а). в нападении: _____

б). в защите : _____

9. Дать определение баскетбольным терминам:

а). «дриблинг» – _____

б). «плеймейкер» – _____

в). «прессинг» - _____

г). «фол» - _____

д). «финт» - _____

10. Сколько дополнительных пятиминуток дается для определения победителя:

а). одна; б). две; в). три; г). четыре; д). неограниченное количество.

Эталоны ответов.

Баскетбол. Контрольная работа.

Вариант 1.

Выбери правильный ответ: 1а (США, Джеймс Нейсмит); 2а, б, в, г; 3б (Санкт - Петербург).

4. Перечислить виды бросков по кольцу:

а). от груди, сверху в прыжке, снизу (в движении);

б). от плеча, сверху в прыжке, «крюком», снизу (в движении);

в). верх – вниз, добивание (в прыжке).

5. Технические приемы нападения:

а). стойки, перемещения, остановки, повороты, рывки, борьба за отскок;

б). ловля, передачи, ведение, броски в корзину, добивание (в прыжке).

6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером **28x15м**, количество полевых игроков по **5** от каждой команды, плюс **5 - 7** запасных, матч начинается в центре площадки посредством **спорного розыгрыша**. Высота кольца **3,05м**, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с **4-го по 15-ый**.

7. Двойное ведение.

8. Спортивные игры семейства баскетбола:

- а). Мини баскетбол – баскетбол для детей, уменьшенный размер площадки, ниже высота кольца, упрощенные правила с определенными ограничениями;
- б). Стритбол - игра 3х3 на одно кольцо (4-ый в запасе), игра заканчивается через 20 мин. «грязного» игрового времени, или когда одна из команд набирает 16 очков, или разница в счете составляет 8 очков;
- в). Кортбол – Кольцо крепиться к металлической стойке без щита и располагается в центре игровой площадки. Количество игроков произвольное.

9. Продолжительность матча – 9б.

10. Количество судей – 10д.

Вариант 2.

Выбери правильный ответ: 1б (XI Олимпийские игры, Берлин); 2а, в, д; 3б.

4. Виды передач:

- а). двумя руками: от груди, сверху, снизу, сбоку;
- б). одной рукой: от плеча, сверху («крюком»), снизу, сбоку.

5. Технические приемы защитников:

Стойки, передвижения, остановки, вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча и финты.

6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером **28x15**. Короткие линии площадки называются **лицевыми**, длинные - **боковыми**. Линия штрафного броска находится на расстоянии **6-ти м.** от лицевой линии по центру. Зона 3-х очковых бросков находится за дугообразной линией на расстоянии **6,25м**. Игрок удаляется с площадки (с правом замены) за **5** персональных замечаний.

7. Пробежка.

8. Тактические приемы баскетбола: 8а – быстрый прорыв, позиционное нападение; 8б – зонная система защиты, личная система защиты, смешанная защита.

9. Дать определение баскетбольным терминам:

- а). «дриблинг» – ведение мяча одной рукой;
- б). «плеймейкер» – разыгрывающий защитник («дирижер»);
- в). «прессинг» - личная жесткая защита по всему полю;
- г). «фол» - персональное замечание при грубом нарушении правил;

д). «финт» - обманное движение с целью освобождения от опеки.

10. Дополнительные 5-ти минутки: 10д.

10.Раздел программы: Гимнастика

Гимнастика. Контрольная работа

Физические качества человека.

Вариант 1.

1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях человека.
2. Средства физического воспитания.
3. Средства для развития силовых способностей человека.
4. Контрольные упражнения для оценки силы.
5. Быстрота (определение), проявление быстроты.
6. Методы воспитания быстроты.
7. Контрольные упражнения для оценки быстроты.
8. Методы воспитания выносливости.
9. Гибкость (определение). Средства развития гибкости.
10. Понятие о ловкости и координационных способностях человека, методы развития ловкости.

Вариант 2.

1. Методы физического воспитания.
2. Понятие силы и силовых способностей. Абсолютная сила, относительная сила, взрывная сила.
3. Методы развития силовых способностей: максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический (статический).
4. Понятие простой и сложной двигательной реакции.
5. Выносливость, ее виды.
6. Средства воспитания выносливости.
7. Контрольные упражнения для оценки выносливости.
8. Гибкость, ее виды: активная, пассивная, динамическая, статическая.
9. Методы развития гибкости, контрольные упражнения для оценки гибкости.
10. Средства развития ловкости и координационных способностей.

Эталоны ответов.

Гимнастика. Контрольная работа.

Физические качества человека.

Вариант 1.

1. Физические качества человека – функциональные свойства организма, характеризующие одаренность человека. Основные качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.
2. Средствам физического воспитания относятся упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы.

Физические упражнения – это двигательные действия, целенаправленно воздействующие на человека: циклические (быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде), все виды гимнастики, легкой атлетики, единоборства, спортивные и подвижные игры, тяжелая атлетика, аэробика, шейпинг и др.

Гигиенические факторы – это совокупность факторов, влияющих на работоспособность и здоровье человека. К ним относятся: режим труда и отдыха, рациональное питание, личная гигиена, должное состояние мест спортивных занятий.

Оздоровительные силы природы: солнце, воздух, вода, климат (горный, морской), спец. процедуры (закаливание).
3. Для развития силы используют три вида упражнений: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением собственного веса, изометрические (статические) упражнения.
4. Сила рук (отжимания от пола, подтягивания на перекладине); сила мышц брюшного пресса (верхний пресс – поднятие туловища, поднятие ног); сила ног (приседания на одной ноге – «пистолеты»).
5. Быстрота – способность человека совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени. Выделяют три основных формы проявления быстроты: латентная (скорость двигательной реакции), скорость одиночного движения, частота движений (ритм).
6. Повторный (интервальный) – упр. с определенной частотой, переменный – чередование движений с высокой и низкой интенсивностью, соревновательный – самый эффективный.
7. Для проверки и оценки быстроты в основном применяются упр. в беге на короткие дистанции (30, 60, 100 м), тесты: прыжки на скакалке (кол. раз в мин.), шесть смешанных упоров.
8. Равномерный - продолжительная работа малой интенсивности (определяется по пульсу 130-170 уд./мин. Интервальный – повторное выполнение упр. небольшой продолжительности со строго определенными интервалами отдыха.

Для воспитания аэробной выносливости используют повторный, переменный и интервальный методы. Особняком стоит контрольный метод (соревновательный) – это однократное или многократное выполнение упр.- тестов для оценки выносливости.
9. Гибкость – это подвижность в суставах, способность выполнять движения с большой амплитудой. Средства развития гибкости: упражнения на растягивание (пассивные и активные).
10. Ловкость – способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость (координация движений) зависит от уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Она индивидуальна и неповторима. Методы развития ловкости: повторный, непрерывный, равномерный, переменный и контрастный.

Вариант 2.

1. Методы физического воспитания – способы применения средств физического воспитания, конкретной тренировкой для решения задач в подготовке спортсмена к состязательной деятельности. В зависимости от задач учебно-тренировочного процесса методы и средства делятся на группы: всестороннего развития, обучения технике и совершенствования в ней, нравственного воспитания, психологической подготовки (воспитание волевых качеств), теоретической подготовки. Методы бывают: равномерными, переменными, повторными, контрольными, соревновательными, отягощенными, «до отказа», игровыми, круговыми.
2. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила измеряется динамометром. Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп в данном движении; относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1кг веса тела спортсмена; взрывная сила – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время.
3. Метод максимальных усилий – упр. выполняются с предельными и около предельными отягощениями (80-90% от максимума); повторных усилий – упр. выполняются сериями (4-12 повторений), отягощения 30-70% от рекордного; динамических усилий - скоростно-силовые упражнения, изометрический (статический) – кратковременное напряжение мышц без изменения их длины.
4. Методические принципы и формы физического воспитания. Методические принципы - основные положения, которых необходимо придерживаться при решении задач спортивной тренировки (систематичность, последовательность, сознательность, активность, доступность, индивидуализация, наглядность). Формы физического воспитания: обязательные учебные занятия, самостоятельные занятия во внеурочное время, физические упражнения в режиме дня, учебно-тренировочные занятия в недельном цикле, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.
5. Выносливость – способность человека длительно производить работу заданной интенсивности, способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую (аэробную) – способность продолжительно выполнять работу умеренной интенсивности и специальную (анаэробную) – способность противостоять утомлению в определенном виде деятельности (бегуна, прыгуна, пловца).
6. Любые циклические виды физ. упражнений: быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде. Частота пульса после нагрузки -130-160 уд./мин, в период отдыха -110-120 уд./мин. Упражнения для развития выносливости характеризуются следующими компонентами: интенсивностью, продолжительностью, длиной интервалов отдыха, характером отдыха (активным, пассивным), числом повторений.
7. Для контроля уровня общей выносливости используют бег 2000м у женщин и 3000м у мужчин, тест Купера – 12-ти мин. бег; Для контроля специальной силовой выносливости: отжимания (дев.), подтягивания (юн.), поднятие туловища (верхний пресс), приседания на одной ноге («пистолеты»); для контроля скоростной выносливости – прыжки на скакалке (кол. раз в мин.)

8. Гибкость – это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, она зависит: от строения суставов, от эластичности мышц и связок, от механизмов нервной регуляции тонуса мышц. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий; пассивная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних сил (партнера, отягощения); динамическая гибкость – это растяжение мышц в движениях(махи); статическая гибкость (смешанная) – это растягивание определенных групп мышц, включая комплекс поз («стретчинг»), удержание и дожатие с помощью партнера.
9. Основным методом развития гибкости является повторный, т.к. мышцы малорастяжимы и разовое выполнение упражнений не эффективно. Контрольные тесты по определению гибкости: наклон туловища вперед из положения стоя, «тест – шпагат» - подвижность тазобедренных суставов.
10. Средствами развития ловкости могут быть любые физические упражнения на равновесие, прыжки в длину, в высоту, подвижные и спортивные игры, единоборства, акробатика, ритмическая гимнастика, на координацию движений. Во время выполнения упражнений необходимо контролировать пульс (не более 150-160 уд./мин). Методы развития ловкости: выполнение известных упражнений в необычных сочетаниях, усложнение упражнений дополнительными движениями, смена способов выполнения упражнений. Методы контроля: метание теннисного мяча в цель, удержание равновесия (в сек.), ведение баскетбольного мяча по звуковому (зрительному) сигналу (в сек.), челночный бег (4x10м,сек.).

Утренняя гигиеническая гимнастика.

Выбрать правильные варианты ответов.

1. Разминка проводится:
 - а). в вводной части учебно-тренировочного занятия;
 - б). в подготовительной части учебно-тренировочного занятия;
 - в). в основной части учебно-тренировочного занятия;
 - г). в заключительной части учебно-тренировочного занятия.
2. Целью разминки является:
 - а). снижение функциональной активности организма;
 - б). обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности;
 - в). обеспечение специальной готовности к предстоящей деятельности;

- г). решение наиболее значимых оздоровительных задач.
3. В разминку **не** включаются:
- а). упражнения на гибкость;
 - б). дыхательные упражнения;
 - в). упражнения высокой интенсивности;
 - г). упражнения на растягивание мышц.
4. Количество общеразвивающих упражнений для разминки обычно равно:
- а). 8-10;
 - б). 18-20;
 - в). 12-16;
 - г). 6-8.
5. В комплексы утренней гигиенической гимнастики **не** рекомендуется включать:
- а). статические упражнения;
 - б). упражнения на гибкость;
 - в). упражнения на выносливость;
 - г). упражнения со значительными отягощениями.
6. Цель утренней гигиенической гимнастики:
- а). активизация функционального состояния организма к предстоящей деятельности;
 - б). повышения уровня физической подготовленности;
 - в). снижение массы тела;
 - г). предупреждение утомления, поддержание высокой работоспособности.
7. Продолжительность утренней гигиенической гимнастики на начальном этапе составляет:
- а). 10-15 мин; б). 20-30 мин; в). 40-50 мин; г). 6-10 мин.
8. Комплекс утренней гигиенической гимнастики на начальном этапе состоит:
- а). из 6-8 упражнений;
 - б). из 16-18 упражнений;
 - в). из 18-20 упражнений;
 - г). из 8-15 упражнений.
9. Утреннюю гимнастику рекомендуется начинать:

- а). с водных процедур;
- б). с упражнений на потягивание и дыхательных упражнений;
- в). с медленного бега;
- г). с упражнений на быстроту.

10. Указать последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики.

- 1. а). для мышц туловища;
- 2. б). для всего тела;
- 3. в). для мышц шеи, рук, плечевого пояса;
- 4. г). для мышц
- 5.

Эталоны ответов.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

- 1. б;
- 2. б,в;
- 3. в;
- 4. а;
- 5. а,в,г;
- 6. а,б;
- 7. а;
- 8. г;
- 9. б;
- 10. 1в, 2а, 3г, 4б.

11. Раздел программы: Туризм

Туризм. Домашняя контрольная работа (теоретическая часть)

Вариант 1

- 1. Как комплектуется группа и распределяются обязанности участников похода ?
- 2. Личное снаряжение участников похода.
- 3. Виды костров, костровые принадлежности для приготовления пищи.
- 4. Возможные естественные препятствия на маршруте и способы их преодоления.
- 5. Выбор места для организации бивака.
- 6. Виды узлов, применяемые для связывания веревок одного диаметра.

7. Виды узлов, применяемые для фиксации веревки к опоре.
8. Правила установки палатки.
9. Предупреждение обморожений в походе.
10. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.

Вариант 2

1. Что входит в групповое снаряжение для похода?
2. Правила укладки рюкзака для похода.
3. Подбор продуктов питания для похода.
4. Обязанности направляющего и замыкающего при движении группы на маршруте.
5. Правила техники безопасности в походе.
6. Ориентирование на местности.
7. Виды узлов, применяемые для страховки.
8. Особенности самоконтроля в походе в летних условиях.
9. Первая (доврачебная) помощь при повреждении кожного покрова в походе.
10. Первая (доврачебная) помощь при переломах, использование подручных средств.

12. Раздел программы: Методико-практические занятия

Ситуационные задачи. Теоретическая часть

Основы методики развития физических способностей человека.

1. Какие упражнения нужно выполнять, чтобы обеспечить прирост мышечной массы: умеренные по силе и скорости, выполняемые в течение нескольких десятков минут; или с большим отягощением (80-85% от максимума) и неопределенным числом повторений?
2. Какое отягощение и объем нагрузки необходимо применять в силовой тренировке, чтобы снизить избыточную массу тела?
3. Занимающиеся в одной группе выполняли статические и динамические упражнения с максимальным отягощением, в другой – со средним отягощением и предельным числом повторений. У занимающихся в какой группе будет выше показатель максимальной силы?

4. У спортсмена в результате тренировок улучшилась способность выполнять работу умеренной интенсивности, в которой участвует большое число мышечных групп. Совершенствование какого физического качества произошло у спортсмена?
5. В результате тренировок у юноши произошло усиление обменных и пластических процессов, что сопровождалось гипертрофией мышечных волокон. Совершенствование какого физического качества произошло?

Двигательная активность и здоровье.

1. Во время физических упражнений скелетные мышцы сокращаются, сдавливая кровеносные сосуды нижних конечностей. Как это влияет на кровообращение?
2. Мешает или помогает процессу кровообращения сокращение окружающих сосудов нижних конечностей скелетных мышц во время выполнения статических упражнений?
3. У двух физкультурников одного возраста были зафиксированы одинаковые величины ЧСС в покое – 62 уд./мин. При стандартной нагрузке у первого физкультурника ЧСС составила 146 уд./мин, а у второго – 160 уд./мин. У кого из них выше уровень функциональной подготовленности?
4. Два спортсмена выполняли максимальную мышечную работу. В результате минутный объем дыхания у первого составил 120 л/мин, а у второго – 100 л/мин. У кого из них выше уровень функциональной подготовленности?

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль.

1. Определите, у кого будет больше величина максимальной частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки: систематически тренирующегося спортсмена 30 лет или молодого нетренированного человека 16 лет?
2. Каким физиологическим механизмом объясняется вредность приема пищи непосредственно перед тренировкой?
3. В результате выполнения физических упражнений у занимающегося снизилась работоспособность, участились дыхание и пульс, наблюдалась потливость, небольшая гиперемия кожи лица. Какое физиологическое состояние сформировалось у спортсмена? Какова степень его проявления?
4. К концу тренировочного занятия у спортсмена отмечалась сильная потливость, тахикардия, учащенное дыхание, значительная гиперемия лица. Спортсмен отмечал боль в мышцах и суставах, сильную усталость, шум в ушах, ухудшение настроения. Какое физиологическое состояние сформировалось у спортсмена? Какова степень его проявления?

5. Недостаточно подготовленный спортсмен после финиша бега на короткую дистанцию почувствовал тошноту, которая сопровождалась учащением пульса, усилением потоотделения, значительным снижением систолического артериального давления. Какая реакция сформировалась у спортсмена?
6. При беге на длинную дистанцию занимающийся почувствовал боль в правом подреберье, одышку и стеснение в груди, тяжесть в ногах, резкую усталость. Как называется это физиологическое состояние? Может ли спортсмен продолжать бег?

Эталоны ответов

Ситуационные задачи.

Основы методики развития физических способностей человека.

1. С большим отягощением (80-85% от максимума) и неопределенным числом повторений.
2. Использовать неопределенные отягощения (50-70% от максимума) с неопределенным количеством повторений.
3. В первой.
4. Аэробная выносливость.
5. Мышечная сила.

Двигательная активность и здоровье.

1. Ритмическое сокращение мышц (периферические «мышечные сердца») при циклической работе способствует кровообращению.
2. При статической работе происходит сдавливание сосудов сокращенными мышцами, кровообращение нарушается.
3. Уровень подготовленности выше у первого физкультурника, так как у него менее выражены функциональные сдвиги на стандартную нагрузку.
4. Так как выполнялась максимальная мышечная работа, то у первого спортсмена выше эффективность газообмена в легких и, следовательно, выше функциональная подготовленность.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль.

1. У спортсмена 30 лет.
ЧСС_{макс} (для тренированных) = 220 – возраст (в годах);
ЧСС_{макс} (для нетренированных) = 180 – возраст (в годах);
ЧСС_{макс} (1) = 220 – 28 = 192;

$ЧСС_{\text{макс}}(2) = 180 - 16 = 164$.

2. При мышечной работе происходит перераспределение крови в организме, уменьшение кровоснабжения органов брюшной полости, уменьшение секреции пищеварительных желез, что затрудняет процесс переваривания пищи. Наполнение желудка затрудняет процесс кровообращения и дыхания, что влияет на работу скелетных мышц.
3. Небольшое утомление.
4. Значительное утомление.
5. Резкое прекращение мышечной деятельности послужило причиной гравитационного шока.
6. «Мертвая точка». При снижении интенсивности нагрузки может произойти восстановление координации функций организма, наступит «второе дыхание» и работа может быть продолжена.

Тесты для определения уровня физической подготовленности и работоспособности

1. Тест Купера.

Проводится в процессе учебных занятий раз в семестр, для оценки уровня функциональной подготовки.

В течение 12 мин. надо пробежать как можно большую дистанцию. Результат определяется по следующей таблице оценок:

2.15 – 2.3 км – «5»

1.9 – 2.1 км – «4»

1.8 – 1.9 км – «3»

1.55 – 1.8 км – «2»

Менее 1.55 км - оценки нет.

1. Однако практика учебной работы показывает предпочтительность модифицированного теста Купера, результаты которого позволяют определить уровень физической работоспособности, как один из главных показателей человека.
2. Проведение модифицированного теста Купера в сентябре и мае учебного года и на протяжении 1 – 3 курсов дает оценку динамики изменения уровня физической работоспособности и здоровья.
3. Тест проводится на стадионе, на последнем занятии второй недели сентября и 20 – 30 мая ежегодно во время учебных занятий, обязательно после подготовительной части.
4. По окончании 12-ти минутного бега студенты под руководством преподавателя пальпаторно определяют свой пульс в течение 30 сек после 1-ой и 3-ей минуты восстановления. Индекс модифицированного теста Купера (ИМКТ) определяется по формуле:

ИМКТ =

расстояние (в м) x 100

$$2 \times (\Pi_1 + \Pi_2 + \Pi_3)$$

Π_1, Π_2, Π_3 – частота сердечных сокращений в первые 30 сек. на 2-ой, 3-ей, 4-ой минутах восстановления.

Пример:

$$\text{ИМКТ} = \frac{2000 \times 100}{2(140+120+96)} = \frac{200000}{712} = 288,8$$

Результат 288,8 соответствует очень плохой подготовленности и очень плохой физической работоспособности, плохому здоровью в соответствии с таблицей оценки результатов модифицированного теста Купера.

Оценка результатов модифицированного теста Купера для студентов в возрасте до 20 лет определяется по следующей таблице.

№ п/п	Оценка физической работоспособности и здоровья	Расстояние (м) по Куперу		ИМКТ	
		женщины	мужчины	женщины	мужчины
1.	Очень плохо	Меньше 1,6	Меньше 2,1	Менее 430	Менее 580
2.	Плохо	1,6 – 1,9	2,1 – 2,2	430 – 510	580 – 680
3.	Удовлетворительно	1,9 – 2,1	2,2 – 2,5	511 – 590	681 – 780
4.	Хорошо	2,1 – 2,3	2,5 – 2,75	591 – 670	781 – 880
5.	Отлично	2,3 – 2,4	2,75 – 3,0	Более 670	Более 880

Оценка результатов модифицированного теста Купера для студентов в возрасте до 30 лет определяется по следующей таблице.

№ п/п	Оценка физической работоспособности и здоровья	Расстояние (м) по Куперу		ИМКТ	
		женщины	мужчины	женщины	мужчины
1.	Очень плохо	Меньше 1,55	Меньше 1,95	Менее 430	Менее 580
2.	Плохо	1,55 – 1,8	1,95 – 2,1	430 – 510	580 – 680

3.	Удовлетворительно	1,8– 1,9	2,1 – 2,4	511 – 590	681 – 780
4.	Хорошо	1,9 – 2,1	2,4 – 2,6	591 – 670	781 – 880
5.	Отлично	2,15 – 2,3	2,6 – 2,8	Более 670	Более 880

2. Тренировочный пульс.

Чтобы любые занятия, в том числе «Степ-аэробика», принесли пользу, нужно правильно выбирать нагрузку. Сделать это можно только в том случае, если знаешь свой индивидуальный тренировочный пульс.

Определить его можно по формуле Кервонена.

Для этого необходимо:

1. Сосчитать свой пульс в покое (утром, после пробуждения, лежа в постели).
2. От числа 220 вычесть свой возраст в годах.
3. От полученной цифры вычесть число ударов сердца в покое (пульс в покое).
4. Полученную цифру умножить на коэффициент 0,6.
5. К результату прибавить величину пульса в покое.

$ТП=(220-В-П)*0,6+П$, где

В – возраст в годах,

П – пульс в покое,

220;0,6 – постоянные величины.

Например:

Если вам 40 лет и пульс в покое 70, то ваш тренировочный пульс будет равен 136 ударов в минуту.

$$(220-40-70)*0,6+70=136$$

Сохранит эту величину пульса во время занятий трудно, поэтому нужно ориентироваться на верхнюю и нижнюю границу тренировочного пульса.

Для определения максимально возможной нагрузки на ваше сердце прибавьте к величине тренировочного пульса 12 ($136+12=148$). Допускать дальнейшее учащение частоты сердечных сокращений нельзя.

Для определения минимальной возможной нагрузки на ваше сердце отнимите от величины тренировочного пульса 12 ($136-12=124$). Это значит, что занятия при более низком значении пульса будут не эффективны.

Итак, если вам 40 лет, пульс в покое 70 ударов в минуту, то для того чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему, добиться улучшения самочувствия, а так же похудеть – частота сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями должна ограничиваться диапазоном от 124 до 148 ударов в минуту.

3. Индекс Руфье.

Индекс Руфье представляет собой довольно значительную нагрузку

1. У физкультурника в положении сидя (после 5-ти минут отдыха) измеряют пульс. Это его пульс в покое (P_1).
2. Выполнить 30 приседаний за 45 секунд.
3. Измерить пульс в положении стоя сразу же после 30-ти приседаний (P_2).
4. После 1 мин. отдыха сидя подсчитать пульс вновь (P_3).

Все подсчеты проводятся в 15-ти секундные интервалы.

Величина индекса Руфье вычисляется по формуле:

$$ИР = \frac{4 (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

10

Приспособляемость организма к нагрузке оценивается по следующей таблице:

0 – отличная,

0-5 – хорошая,

6-10 – посредственная,

11-15 – слабая,

Больше 15 – неудовлетворительная.

4. «Степ-тест»

В течении 3-х мин нужно подниматься и опускаться со скамейки (ступеньки) высотой 30 см. Последовательность шагов: правая нога на ступеньку, левая нога на ступеньку, правая нога на пол, левая нога на пол.

Во время выполнения теста можно несколько раз менять ногу, с которой начинают подъем. Туловище держать вертикально, а руками выполнять движения, как при обычной ходьбе.

Если во время теста появляются неприятные ощущения, упражнения необходимо прервать.

Выполнив тест, сядьте на скамью, и не позднее чем через 5 сек. начать считать пульс.

Результаты подсчета оцениваются по следующей таблице:

№ п/п	ЧСС (уд./мин.) женщины	ЧСС (уд./мин.) мужчины	Оценка
1.	79-84	81-90	Отлично
2.	85-100	91-102	Хорошо
3.	100-109	103-112	Выше среднего
4.	110-119	113-121	Посредственно
5.	120-128	122-126	Ниже среднего
6.	129-134	127-135	Плохо
7.	135-145	136-140	Очень плохо

5. Гарвардский степ-тест.

Этот тест разработан в лаборатории по изучению утомления Гарвардского университета в 1936 году.

Тест заключается в подъемах на ступеньку с частотой 30 раз в минуту. Каждый подъем выполняется на 4 счета (лучше под метроном). Порядок выполнения такой же, как и в предыдущем тесте. Высота ступеньки и длительность нагрузки зависит от пола и возраста исследуемых. Для 18 летних юношей высота ступеньки 45 см., для девушек – 40 см. и длительность подъема 4 мин.

После физической нагрузки в положении сидя измеряют частоту сердечных сокращений в интервалах 1 мин. – 1,30 (P₁), 2 – 2,30 (P₂), 3 – 3,30 (P₃) восстановительного режима. По продолжительности выполнения работы и ЧСС в восстановительном периоде вычисляют индекс теста, который позволяет судить о сердечно сосудистой системы и тренированности организма.

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \cdot 100}{(P_1 + P_2 + P_3)^*},$$

t – время выполнения пробы (в сек.)

P₁, P₂, P₃ – частота пульса за 30 сек. на второй, третьей и четвертой минутах (уд/мин)

Чем больше значение индекса Гарвардского степ-теста будет получено, тем, следовательно, выше уровень физической подготовки.

При величине ИГТС ниже 54 физическая работоспособность оценивается как очень плохая,

55-64 – плохая

65-79 – средняя

80-89 – хорошая

90 и выше – отлична

Наибольшие величины индекса Гарвардского степ-теста отмечаются у спортсменов, тренирующихся на выносливость – лыжников, бегунов, гребцов, велосипедистов (100-120 и более).

6. Проба Серкина.

Проба Серкина состоит из трех фаз. Сначала определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя, затем физкультурник делает 20 приседаний в течении 30 сек. и повторяет задержку дыхания на вдохе в положении сидя (т.е. повторяется первая фаза пробы).

Оценку пробы Серкина удобно провести по следующей таблице:

Контингент обследуемых	Фазы пробы		
	Первая	Вторая	Третья
Здоровые тренированные	60 и более	30 и более	Более 60
Здоровые нетренированные	40-55	15-25	35-55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения	20-35	12 и менее	24 и менее

Существенное сокращение времени выполнения пробы указывает на ухудшение функции дыхания, а так же кровообращения и нервной системы. При регулярных и правильно построенных физкультурных занятиях время задержки дыхания должно увеличиваться.

Пробы с задержкой дыхания имеет ряд противопоказаний, например, склонность к головокружениям, поэтому их нужно проводить осторожно.

13. Задания для внеаудиторной самостоятельной работы

Для внеаудиторной самостоятельной работы обучающимся рекомендовано использовать методическое пособие «Паспорт здоровья», в котором содержится необходимый объем тестов и специальных заданий для подготовки к сдаче зачета.

14. Критерии оценки тестовых контрольных работ:

1. Правильный ответ – 1 балл;
2. Неполный ответ – 0,5 балла;
3. Неправильный ответ – 0 баллов.

При наборе от 8-ми до 10-ти баллов ставится оценка «отлично», от 6-ти до 8-ми баллов оценка «хорошо», от 4-х до 6-ти баллов оценка «удовлетворительно», менее 4-х – «неудовлетворительно».

15. Зачетные нормативы по всем разделам программы

Зачетные нормативы по легкой атлетике.

Таблица № 1

Отд. «Сестринское дело».

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
		"3"	"4"	"5"	"3"	»4"	"5"	"У ¹	«4»	"5"	"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"	"3"	«4"	"5"
1	Бег 30 м с низкого	4,7	4,5	4,3	5,4	5,1	4,7	4,8	4,4	4,2	5,3	5,0	4,6	4,7	4,3	4,1	5,2	4,9	4,5
2	Бег 100 м (сек.)	14,5	14,0	13,5	18,0	17,0	16,0	4,3	13,8	13,3	18,0	16,8	15,8	14,2	13,6	13,1	37,5	16,5	15,5
3	Прыжки в длину с места (см)	230	240	250	170	180	200	235	245	255	170	180	200	235	250	260	170	180	200
4	Бег (мин/сек): 500 м (девушки) 1000 м (юноши)	4,00	3,35	3,20	2,20	2,10	2,05	3,35	3,30	3,20	2,15	2,05	2,00	3,30	3,25	3,20	2,15	2,05	1,55
5	Бег (мин/сек): 2000 м (девушки) 3000 м (юноши)	15,00	14,00	13,00	13,10	12,50	11,30	14,45	13,45	12,45	12,50	11,40	11,0	14,30	13,30	12,30	12,30	11,30	10,50
6	Прыжки в длину с	400	420	440	265	310	340	410	430	450	300	340	360	420	440	460	320	350	370
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	120	125	130	100	105	ПО	120	130	135	105	ПО	115	125	135	140	105	115	120
8	Метание (м): тен.мяча (девушки) гранаты 700 г. (юноши)	30	33	36	15	20	25	32	35	38	18	23	28	32	35	40	20	27	30
9	Толкание ядра (м): 3 кг (девушки)							7	8	9	5	6	6,5	7	8,5	9,5	5	6,5	7

Тесты общей физической подготовки

Таблица № 2

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
		"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
1	6-минутный бег(м)	1330	1430	1530	1100	1150	1200	1330	1430	1530	1100	1150	1200	1330	1430	1530	1100	1150	1200
2	Прыжки в длину с места (см)	200	210	225	150	160	175	210	225	235	160	170	180	220	230	240	165	175	185
3	Метание теннисного мяча на расстояние (15-20м)	В ЦЕЛЬ																	
4	Бросок набивного мяча из-за головы (см): 2 кг- девушки, 3 кг - юноши	350	375	400	340	370	400	365	390	415	360	380	420	380	400	420	370	390	430
5	Поднимание и опускание туловища сидя за 1 мин. (кол-во раз)	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45	35	40	45	35	40	45
6	Поднимание и опускание туловища, лежа на животе (кол-во раз)	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45	35	40	45	35	40	45
7	Подтягивание (кол-во раз): в висе - юноши, лежа на низкой перекл. (110 см) - девушки	8	10	12	6	10	15	10	12	14	10	15	20	10	12	14	10	15	20
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	6	8	10	-	-	-	8	10	12	-	-	-	10	12	14
9	Приседания на одной ноге (кол-во раз на каждой)	8	10	12	6	8	10	10	12	14	8	10	12	12	14	16	10	12	14
10	Прыжки со скакалкой	120	135	140	115	130	140	125	140	150	120	135	150	130	150	170	130	150	170

	(кол-во раз/мин)																		
11	Наклоны вперед, стоя на скамейке (см)	5	10	15	5	10	15	5	10	15	7	12	18	7	12	18	7	15	20
12	Индекс Руфье	12-9	8-4	3-0	12-9	8-4	3-0	12-9	8-4	3-0	12-9	8-4	3-0	12-9	8-4	3-0	12-9	8-4	3-0

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
		"3"	«4»	"5"	"3"	»4"	"5"	"3"	"4"	"5"	"3"	»4"	"5"	"3"	»4"	"5"	"3"	«4»	"5"
13	Приседания (кол-во раз в мин)	25	35	45	20	30	40	30	40	50	25	35	45	40	50	60	30	40	50
14	Отжимания в упоре на коленях (кол-во)				10	15	20				15	20	25				20	25	30
15	Отжимания на брусьях (кол-во раз)	8	10	12				10	12	14				11	13	15			
16	Отжимания от скамейки в упоре сидя спиной (кол-во)				10	12	15				12	15	18				12	15	20
17	Поднимание ног к перекладине из виса (кол-во раз)	6	8	10				8	10	12				10	12	14			

Зачетные нормативы по волейболу

Таблица № 3

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	"3"	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Верхняя передача мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м), стоя в кругу диаметром 2 м, (кол-во раз)	8	10	15	6	8	12	10	14	18	8	12	15	14	18	22	12	14	18
2	Передача мяча в парах через сетку, техника (кол-во раз)	6	8	10	6	8	10	8	10	15	8	10	15	10	15	20	10	15	20
3	Подача мяча в площадку (из 5 подач)	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4	3	4	5	2	3	4

Зачетные нормативы по баскетболу

Таблица № 4

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
		"3"	»4"	"5"	"3"	»4М	"5"	"3"	"4"	"5"	"3"	»4"	"5"	п*зи	И4,22	"5"	"3"	-4"	"5"
1	Передача и ловля отскочившего от стены мяча. Расстояние 2,5 м Время 30 сек. Время 60 сек.	20	25	30	15	20	25	45	52	60	40	45	50				45	50	55
2	Ведение мяча от середины площадки, по кольцу (5 бросков: попадания, техника)	2	3	4	1	2	3		4	5	2		4						
3	Штрафные броски (10 бросков, попадания)	2	^	4	2	>	4	3	4	5	2	>	4	^	4	5	2	3	4
4	Ведение мяча по периметру площадки. Время, техника (сек.)	12	13	14	18	17	16	11,5	12,5	13,5	17,5	16,5	15,5	11	12	13	17	16	15
5	Передачи в парах в движении с броском по кольцу (2 попытки, техника попадания)								1	2		1	2		1	2		1	2
6	Ведение мяча с изменением направления. бросок по кольцу (3 попытки, техника попадания)							1	2	3	1	2	3	I	o	3	1	2	3

Зачетные нормативы по настольному теннису

Таблиц №5

№	Контрольные нормативы	2 курс			3курс			4 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Подбивание мяча одной стороной ракетки	50	100	150	50	100	150	-	-	-
2	Подбивание мяча двумя сторонами ракетки	-	-	-	40	80	120	50	100	150
3	Отбивание мяча в стенку от стола	8	10	12	10	1	20	-	-	-
4	Подача мяча в площадь стола	-	-	-	6	8	10	10	15	20
5	Отбивание мяча в парах через сетку	-	-	-	6	8	10	10	14	20

Тесты итоговой аттестации (дифференцированный зачет)

Таблица № 5

№	Вид тестирования	Результаты					
		юноши			девушки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
2	Тест на силовую подготовленность: Юноши: подтягивание на перекладине поднятие ног к перекладине из виса (кол-во раз) Девушки: отжимание от гимнастической скамейки поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (раз в мин.)	14 14	11 12	9 10	14 35	12 30	10 25
3	Тест на общую выносливость: Юноши - бег 3000 м (мин., сек.) Девушки - бег 2000 м (мин., сек.)	12,30	13,30	14,30	11,0	11,50	12,30
4	Тесты по ОФП:						
	12-минутный бег (тест Купера), метры	2500	2100	1800	2150	1900	1600
	КСУ (комплексное силовое упражнение (кол-во раз): Поднятие туловища - 30 сек. Отжимание от пола в упоре на коленках - 30 сек.)	50	40	25	50	40	25
	Приседания на правой и левой ноге (кол-во раз): Юноши - без опоры Девушки - с опорой одной рукой	14	12	10	14	12	10
	Прыжки на скакалке (кол. раз / мин.)	140	120	100	150	140	130

