

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

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

СГ.04. Физическая культура

профессия СПО 31.01.01 Медицинский администратор
Квалификация Медицинский администратор
очная форма обучения

Контрольно-оценочные средства по учебной дисциплине СГ.04. Физическая культура разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии среднего профессионального образования 31.01.01 Медицинский администратор, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 5 июня 2024 № 387, зарегистрированным в Минюсте РФ 05.07.2024 регистрационный № 78767, и рабочей программой соответствующей учебной дисциплины.

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

Составитель: *Водяников А.А.*, «Руководитель физического воспитания», преподаватель дисциплины «Физическая культура» колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

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

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

КОС разработаны в соответствии с:

программой подготовки специалистов среднего звена по профессии СПО 31.01.01 Медицинский администратор;
программой учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура.

2. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Должны быть сформированы общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.
У 2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.
У 3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.
Знания:		
З 1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
З 2. основы здорового образа жизни;	ведёт здоровый образ жизни;	
З 3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;	
З 4. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	

В соответствии с требованиями ФГОС по профессии достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности колледжа. Оценка этих достижений проводится в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу обучающегося, и может использоваться исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся.

Комплексная характеристика общих и профессиональных компетенций, личностных результатов составляется на основе Портфолио обучающегося. Цель Портфолио – собрать, систематизировать и зафиксировать результаты развития обучающегося, его усилия и достижения в различных областях, продемонстрировать весь спектр его способностей, интересов, склонностей, знаний и умений.

4. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам), видам контроля по дисциплине СГ.04. Физическая культура

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
1.	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	31,32 У1,У2,У3 ОК 04, ОК 08	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
2.	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	33,34 У1,У2,У3 ОК 04, ОК 08	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
3.	Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	31,32,34 У2,У3 ОК 04, ОК 08,	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Контроль выполнения практических заданий
Раздел 3. Волейбол			
4.	Тема 3.1. Совершенствование техники игры в волейбол	32,33 У2,У3 ОК 04, ОК 08,	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Контроль выполнения практических заданий
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
5.	Тема 4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	31,33,34 У2,У3 ОК 04, ОК 08,	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Контроль выполнения практических заданий
6.	Промежуточная аттестация в форме зачета	31,32,33,34 У1,У2,У3 ОК 04, ОК 08,	Итоговый контроль – зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений

Для подготовки обучающихся к практическим занятиям и самоконтроля физического развития рекомендовано использовать методическое пособие «Паспорт здоровья», в котором содержится необходимый объем тестов и специальных заданий для подготовки к сдаче дифференцированного зачета.

5. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

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

6. 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 результатам двух упражнений).
5. Тест Купера (6-ти мин. бег) расстояние от 800 – 1200м (дев.); от 1000 – 1500м (юн.).

7. КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ИТОГОВОГО ЗАЧЕТА

1. Бег на дл. дист. (мин/сек.): 2000 м (дев.) 10.30 – «5», 11.30 – «4», 12.30 – «3»; 3000 м (юн.) 12.30 – «5», 13.30 – «4», 14.30 – «3».
2. Поднятие туловища из пол. лежа на спине (кол. раз): 30 – «3», 40 – «4», 50 – «5» (дев.); 40 – «3», 50 – «4», 60 – «5» (юн.).
3. Сгибание рук в упоре на коленях (кол раз): 15 – «3», 25 – «4», 35 – «5» (дев); в упоре лежа 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5» (юн.).
4. Прыжки на скакалке (кол. раз / мин.): 130 – «3», 140 – «4», 150 – «5».
5. Приседания на одной ноге (кол. раз): 9 – «3», 12 – «4», 15 – «5» (дев. – с опорой на одну руку, юн. – без опоры).

8. КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ ПО ВСЕМ РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ С ЭТАЛОНАМИ ОТВЕТОВ

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Что такое физическая культура в контексте общекультурной подготовки студентов?

- а) Просто спортивные занятия
- б) Часть общей культуры, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей
- в) Только подготовка к спортивным соревнованиям
- г) Изучение истории спорта

2. Какова основная цель физической культуры в профессиональной подготовке студентов?

- а) Подготовка профессиональных спортсменов
- б) Улучшение физического состояния для повышения работоспособности и устойчивости к профессиональным нагрузкам
- в) Просто развлечение и отдых
- г) Изучение правил спортивных игр

3. Какие основные задачи решает физическая культура в вузе?

- а) Укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки
- б) Только укрепление здоровья
- в) Только развитие физических качеств
- г) Только формирование здорового образа жизни

4. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

- а) Физическая подготовка для всех профессий
- б) Специализированная физическая подготовка, учитывающая особенности конкретной профессии
- в) Просто занятия спортом
- г) Теоретическое изучение физической культуры

5. Какие средства физической культуры используются в вузе?

- а) Только спортивные игры
- б) Только занятия в тренажерном зале
- в) Учебные занятия, спортивные секции, самостоятельные занятия, спортивные соревнования и другие формы
- г) Только утренняя зарядка

6. Какие факторы влияют на эффективность занятий физической культурой?

- а) Только генетика
- б) Только интенсивность занятий
- в) Регулярность, интенсивность, правильное питание, режим дня, учет индивидуальных особенностей
- г) Только правильное питание

7. Какую роль играет самоконтроль в занятиях физической культурой?
- а) Позволяет оценивать свое состояние, регулировать нагрузку и предотвращать переутомление и травмы
 - б) Не играет никакой роли
 - в) Только для профессиональных спортсменов
 - г) Только для контроля веса
8. Что включает в себя понятие "здоровый образ жизни"?
- а) Только занятия спортом
 - б) Рациональное питание, достаточная двигательная активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня
 - в) Только отказ от вредных привычек
 - г) Только правильное питание
9. Какое значение имеет физическая культура для профилактики профессиональных заболеваний?
- а) Не имеет никакого значения
 - б) Помогает укрепить организм, повысить устойчивость к неблагоприятным факторам рабочей среды и предотвратить развитие заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью
 - в) Только снижает уровень стресса
 - г) Только улучшает настроение
10. Какие физические качества развиваются в процессе занятий физической культурой?
- а) Только сила
 - б) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
 - в) Только гибкость
 - г) Только выносливость

Эталоны ответов:

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

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Что является основным принципом самостоятельных занятий физическими упражнениями

- а) Максимальная интенсивность с первого занятия
- б) Постепенное увеличение нагрузки
- в) Отсутствие планирования
- г) Игнорирование болевых ощущений

2. Какая цель самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями

- а) Оценка эффективности тренировок и предотвращение переутомления
- б) Достижение максимальных результатов любой ценой
- в) Простое следование плану без учета самочувствия
- г) Избежание любых физических усилий

3. Какой из перечисленных показателей НЕ относится к основным методам самоконтроля

- а) Измерение пульса
- б) Измерение артериального давления
- в) Анализ состава почвы на участке для тренировок
- г) Оценка самочувствия

4. Что такое дневник самоконтроля и для чего он нужен

- а) Блокнот для записи телефонных номеров
- б) Место для хранения спортивного инвентаря
- в) Записи о тренировках, самочувствии и результатах для анализа прогресса
- г) Книга с рецептами диетических блюд

5. Какие признаки могут указывать на переутомление во время тренировки

- а) Приятное ощущение усталости и прилив энергии
- б) Сильная боль в мышцах, головокружение, тошнота
- в) Легкое покраснение кожи
- г) Умеренное потоотделение

6. Какой из перечисленных видов разминки наиболее эффективен перед силовой тренировкой

- а) Интенсивный бег на длинные дистанции
- б) Комплекс упражнений на растяжку и подготовку суставов
- в) Чтение книги в течение 15 минут
- г) Быстрый набор текста на клавиатуре

7. Какое значение имеет правильная техника выполнения упражнений

- а) Не имеет значения, главное – количество повторений
- б) Снижает риск травм и повышает эффективность упражнения
- в) Увеличивает время тренировки
- г) Необходимо только для профессиональных спортсменов

8. Что необходимо учитывать при планировании самостоятельных занятий

- а) Уровень физической подготовки, цели, состояние здоровья

б) Только собственные предпочтения в выборе упражнений

9. Как часто рекомендуется проводить самоконтроль занимающимся физическими упражнениями

- а) Только при плохом самочувствии
- б) Регулярно, до, во время и после тренировки
- в) Один раз в месяц
- г) Только перед соревнованиями

10. Что является основной целью "заминки" после тренировки

- а) Постепенное снижение интенсивности, восстановление организма
- б) Продолжение интенсивной нагрузки
- в) Быстрый прием пищи
- г) Немедленный переход к другим делам

Эталоны ответов:

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

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции

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) согнув ноги;
 - б) _____;
 - в) _____.
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 травматизма на занятиях лёгкой атлетикой:
- _____
- _____
- _____
- _____.

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 на комплект заданий в тестовой форме.

Легкая атлетика.

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. 42 км 195 м.
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) прогнувшись;
- в) 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», скрестные шаги.

8. Дать определение легкоатлетическому термину:

«Ритм – это определенное чередование беговых шагов».

9. 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: а, б, в.
10. показания пульса (ЧСС), частота дыхания, показания АД, обильное потоотделение, изменение цвета лица, тремор конечностей, снижение работоспособности.

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1. Совершенствование техники игры в волейбол

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 50х20 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

Дополни предложения.

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

Выбери правильный ответ.

4. Основными приемами игроков в защите считаются:

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

5. Виды передач мяча:

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

6. Классификация видов подач:

- а) _____ ;
- б) _____ .

7. Опишите технику верхней прямой подачи.

8. 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 15х7,5 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) _____

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.

Спортивные игры. Волейбол.

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: б, 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. Опишите технику 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. Из каких фаз состоит нападающий удар:
 - а) разбег;
 - б) толчок;
 - в) удар;
 - г) приземление
9. 3 касания.
10. Выбери правильный ответ: 10 г.

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.
4. Выбери правильный ответ: а, 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 **нападающие**.
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: в.
10. Выбери правильный ответ: а.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

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
 - а) для мышц туловища;
 - б) для всего тела;
 - в) для мышц шеи, рук, плечевого пояса;
 - г) для мышц

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. 1 в, 2 а, 3 г, 4 б.

9. ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ НА ТЕМУ

9.1.1. 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.

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 соревновательной 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 1 кг 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 (4х10м, сек.).

10. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. 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».

2. Комплект зачетных нормативов по всем видам программы

Таблица № 1

Зачетные нормативы по легкой атлетике

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	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
2	Прыжки в длину с места (см)	230	240	250	170	180	200	235	245	255	170	180	200
3	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
4	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

Тесты общей физической подготовки

Таблица № 2

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	6-минутный бег(м)	1330	1430	1530	1100	1150	5200	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
3	Поднимание и опускание туловища сидя за 1 мин.	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45
4	Поднимание и опускание туловища, лежа па животе (кол-во раз)	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45
5	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
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-		6	8	10		-	-	8	10	12
7	Приседания на одной ноге (кол-во раз на каждой)	8	10	12	6	8	10	10	12	14	8	10	12
8	Прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)	120	135	140	115	130	140	125	140	150	120	135	150
9	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

Зачетные нормативы по волейболу

Таблица № 3

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«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, техника	8	10	15	6	8	12	10	14	18	8	12	15
2	Передача мяча в парах через сетку, техника (кол-во раз)	6	8	10	6	8	10	8	10	15	8	10	15
3	Подача мяча в пределах площадки (из 5 подач)	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4

Тесты итоговой аттестации (зачет)

Таблица № 4

№	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
5	Прыжки на скакалке (кол. раз / мин.)	140	120	100	150	140	130