



ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ БАШЛАРОВА»

Адрес: РД, г. Махачкала, ул. А. Султана, 10 км, 367010,  
Телефон: +7-989-445-97-14; <http://bashlarov.ru/> E-mail: med-kolledj@bk.ru

**УТВЕРЖДАЮ**  
зам. директора по УМР  
\_\_\_\_ М.Б. Байрамбеков

19 мая 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации  
обучающихся по учебной дисциплине**

**ОУП.10 Физическая культура**

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело

Махачкала  
2025 г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения	
основной	
образовательной	
программы .....	5
3. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.....	
	6
4. Оценочные средства, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы .....	7
5. Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования.....	43
6. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций .....	45

## **1. Пояснительная записка**

ФОС предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих **ОУП.10 Физическая культура**.

ФОС разработаны в соответствии требованиями ОПОП СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, рабочей программы **ОУП.10 Физическая культура**.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

**В результате освоения дисциплины, обучающиеся должны знать:**

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**В результате освоения дисциплины, обучающиеся должны уметь:**

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Выполнять приемы страховки и самостраховки;

Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся *будут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: **личностных:**

Л1- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5- формирование личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

МУ1- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МУ2- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МУ3- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МУ4- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МУ5- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

ПУ1- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПВ1- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПВ2 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПВ3- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПВ4- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

**2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы**

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	ПУ1, ПВ1-ПВ4, МУ1-МУ5, Л1-Л13	Тест, рефераты
	<b>Раздел 2. Оценка уровня физического развития</b>	ПУ1, ПВ1-ПВ4, МУ1-МУ5, Л1-Л13	Тест, рефераты

2.	<b>Раздел 3. Лёгкая атлетика</b>	ОК 01, ОК 04, ОК05, ОК 09, ПК 3.4., ЛР 01- ЛР 08, МР 01- МР 03, ПРБ 01- ПРБ 09	Тест, рефераты, контрольные нормативы
3.	<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	ОК 01, ОК 04, ОК05, ОК 09, ПК 3.4., ЛР 01- ЛР 08, МР 01- МР 03, ПРБ 01- ПРБ 09	Тест, рефераты, контрольные нормативы
4.	<b>Раздел 5. Волейбол</b>	ОК 01, ОК 04, ОК05, ОК 09, ПК 3.4., ЛР 01- ЛР 08, МР 01- МР 03, ПРБ 01- ПРБ 09	Тест, рефераты, контрольные нормативы
5.	<b>Раздел 6. Баскетбол</b>	ОК 01, ОК 04, ОК05, ОК 09, ПК 3.4., ЛР 01- ЛР 08, МР 01- МР 02, ПРБ 01- ПРБ 09	Тест, рефераты, контрольные нормативы

### **3. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Тест	Система стандартизованных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
3	Легкая атлетика	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, метания. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики	Комплект контрольных нормативов
4	Гимнастика	Оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Комплект контрольных нормативов

		Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.	
5	Спортивные игры	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований спортивным играм. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить приросту к исходным показателям.	Комплект контрольных нормативов
6	Дифференцированный зачет	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Темы рефератов к зачету, зачетные нормативы

#### **4. Оценочные средства, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы**

##### **Раздел 1. Основы физической культуры**

###### **Тестовые задания:**

1 .Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня+
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

2 .Как двигательная активность влияет на организм?

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

3 .Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа+
- в) 1 час
- г) 10 минут 4.Что является древнейшей формой организации физической культуры?
- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах

г) игры+

5.Что является одним из основных физических качеств?

а) внимание

б) работоспособность

в)сила+

г) здоровье

6.Основное средство физического воспитания?

а) учебные занятия

б) физические упражнения+

в) средства обучения

г) средства закаливания

7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

а) сила

б) выносливость+

в) быстрота

г) ловкость

8.Что рекомендуют во время занятий?

а) Долго отдыхать после каждого упражнения

б) Пополнять растратченные калории едой и напитками

в) Больше активно двигаться+

г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

9.Какова польза от занятий циклическими видами?

а) Повышают силовые способности

б) Увеличивают количество жировой ткани

в) Улучшают потребление организмом кислорода+

г) Увеличивают эффективность работы сердца+

10.Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

а) Курение+

б) Прием алкоголя и наркотиков+

в) Прогулки за городом

г) Занятия танцами

11 .Что такое двигательное умение?

а) уровень владения знаниями о движении

б) уровень владения двигательным действием+

в) уровень владения тактической подготовкой

г) уровень владения системой движений

12. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

а) не менее 30 минут+

- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

13. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
- б) Каши и молочные продукты+
- в) Копченую колбасу
- г) Сладости

14. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают+
- г) запускают

15. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
- б) Поднимание ног и таза лежа на спине+
- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине

16. Как называется временное снижение работоспособности?

- а) усталость
- б) напряжение
- в) утомление+
- г) передозировка

1 7.Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаливающих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно - сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+

18 . Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве+
- г) пока еще не проводились

19 .По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- а) игры отличались миролюбивым характером
- б) в период проведения игр прекращались войны+
- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

г) Олимпийские игры имели мировую известность

20. Организация, руководящая современным олимпийским движением:

- а) Организация объединенных наций
- б) Международный совет физического воспитания и спорта
- в) Международный олимпийский комитет+
- г) Международная олимпийская академия

### **Темы рефератов:**

«Принципы здорового образа жизни»,

«Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы».

## **Раздел 2. Оценка уровня физического развития**

### **Тестовые задания:**

#### **Вариант 1**

1. Физическая культура — это

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. В концепцию здоровья входит здоровье:

- а) психическое;
- б) тактическое;
- в) социальное;
- г) соматическое (физическое).

3. Принципы рационального питания

- а) достижение энергетического баланса;
- б) сохранение правил хранения продуктов;
- в) ритмичность приема пищи;
- г) сбалансированность основных пищевых веществ.

4. Сигаретный дым

- а) воздействует на слизистую оболочку желудка;
- б) вызывает бронхит;
- в) увеличивает объем мышечных волокон;
- г) вызывает сужение сосудов.

5. Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение

- а) нормального кожного дыхания;

- б) оптимального уровня температуры тела;  
в) достаточного газообмена организма с окружающей средой;  
г) закупорки выносящих протоков потовых желез.
6. В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнения  
а) с предельными отягощениями;  
б) дыхательными;  
в) на растяжение мышц;  
г) на гибкость.
7. К внешним признакам утомления относятся  
а) изменение характера занимающегося;  
б) изменение окраски кожи;  
в) потливость;  
г) изменение показателей дыхания.
8. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:  
а) бокс;  
б) ходьба и бег;  
в) спортивная гимнастика;  
г) единоборства.
9. Что такое производственная гимнастика?  
а) физические упражнения, проводимые при появлении первых признаков утомления;  
б) физические упражнения для устранения застойных явлений в мышцах;  
в) физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний;  
г) физические упражнения перед началом работы для сокращения времени выработывания.
10. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:  
а) профессиональная подготовка;  
б) профессионально-прикладная подготовка;  
в) профессионально-прикладная физическая подготовка;  
г) спортивно - техническая подготовка.
11. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций называется:  
а) здоровый образ жизни;  
б) здоровый стиль жизни;  
в) здоровье.

12. Назовите способ предупреждения болезней:

- a) укрепление здоровья;
- б) удаление внешних причин;
- в) удаление внешних причин и укрепление организма

.

13. Наибольший энергетический расход (ккал/сут) характерен для:

- a) механизированного труда;
- б) умственного труда;
- в) тяжелого физического труда.

14. Назовите источники происхождения болезней:

- a) состояние человеческого организма;
- б) внешние причины, воздействующие на организм;
- в) состояние человеческого организма и внешние причины, воздействующие на организм.

15. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем:

- а) нравственное здоровье;
- б) физическое здоровье;
- в) психическое здоровье.

16. Начинать обтирание следует с:

- a) С;<sup>°</sup> 35-36
- б) С;<sup>°</sup>36-37
- в) С;<sup>°</sup> 37-38

17. Самоконтроль - это:

- а) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом;
- б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнений и спорта;
- в) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.

18. Субъективные показатели:

- а) головная боль, разбитость и ощущение переутомления;
- б) антропометрические изменения, показатели, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности;
- в) сон, аппетит, умственная работоспособность.

19. Режимы тренировок для студента:

- а) умеренный - 30% от максимальной нагрузки;
- б) средний - 50% от максимальной нагрузки;
- в) большой - 70% от максимальной нагрузки;
- г) высокий - 90% от максимальной нагрузки.

20. Спортсмены ведут:
- тетрадь самочувствия;
  - дневник самоконтроля;
  - ничего не ведут.

## Вариант 2

- Физическое воспитание направлено на
  - укрепление здоровья;
  - формирование социально активного человека;
  - дисадаптацию организма;
  - повышение работоспособности.
- К признакам здоровья относятся
  - отсутствие дефектов развития;
  - отсутствие резервных возможностей организма;
  - устойчивость к действию повреждающих факторов;
  - отсутствие заболеваний.
- Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах
  - макаронах;
  - яйцах;
  - говядине;
  - моркови;
  - молоке.
- Признаками наркомании являются
  - психическое истощение;
  - физическое совершенство;
  - депрессия;
  - бессонница и бледность.
- При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:
  - физические качества;
  - биологические ритмы;
  - чередование физической и умственной работы;
  - часы повышенной индивидуальной работоспособности.
- К способам быстрого снятия стресса относятся
  - отрыв от повседневности;
  - массаж
  - повышение нагрузки на работе;
  - физические упражнения.
- В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики  
1 - прыжки и бег;

- 2 - потягивание;
  - 3 - упражнения для мышц ног;
  - 4 - упражнения для мышц туловища;
  - 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
  - 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- a) 5, 2, 3, 4, 1, 6.

8. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- a) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки.

9. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня?

- a) вводная гимнастика;
- б) производственная гимнастика;
- в) физкультурная пауза;
- г) физкультурная минутка.

10. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- a) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

11. Необходимый элемент здорового образа жизни любого человека:

- a) рациональное питание;
- б) искоренение вредных привычек;
- в) рациональный режим труда и отдыха.

12. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:

- a) использовать активный отдых;
- б) выпить кофе;
- в) переключиться на просмотр телевизора.

13. Оптимальный двигательный режим для студентов составляет:

- a) 10-14 часов;
- б) 14-21 час;
- в) 21-28 часов.

14. Что понимается под закаливанием:

- a) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды;

- б) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;  
в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии.

15. Какой процедурой нужно начинать закаливание водой:

- а) купание при пониженных температурах;  
е) обливанием;  
в) обтиранием.

16. От взаимодействия, каких факторов зависит здоровье человека:

- а) экологический, медицинский, материальный;  
б) социальный, средовой, биологический;  
в) психологический, человеческий, экологический.

17. Объективные показатели:

- а) частота и ритм сердечных сокращений и дыхания, масса тела, мышечная сила;  
б) самочувствие, физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции;  
в) количество тренировок, нагрузка в день.

18. Нормальная разница между ЧСС положений лежа, а затем стоя (подсчитать через 90 с) :

- а) 6-18 уд./мин;  
б) 20-30 уд./мин;  
в) более 30уд./мин.

19. В утомлении выделяют следующие виды:

- а) умственное;  
б) эмоциональное;  
в) сенсорное;  
г) физическое.

20. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:

- а) легкая;  
б) значительная;  
в) очень большая.

### **Темы докладов, рефератов:**

«Информационные технологии в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре»

«Лечебная физическая культура: комплекс физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний»

### **Легкая атлетика**

### **Теоретические сведения:**

Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и ее место в учебном процессе. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой.

**Тестовые задания:**

1. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:
  - а) главные и второстепенные
  - б) основные и эпизодические +
  - в) учебные и неучебные
2. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:
  - а) отборочные и квалификационные
  - б) первенства и чемпионаты
  - в) личные, командные и лично-командные +
3. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:
  - а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
  - б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
  - в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья +
4. Начиная с 1924 г., для постановки шеста в прыжках в высоту использовали:
  - а) металлические упоры
  - б) специальный ящик +
  - в) земляные ямки
5. Впервые результат в 17 м в тройном прыжке преодолел:
  - а) Бимон в 1970 г.
  - б) Тадзима в 1936 г.
  - в) Шмидт в 1960 г. +
6. Первый официально зарегистрированный в 1864 г. результат по прыжкам в высоту равнялся ... см:
  - а) 167 +
  - б) 169
  - в) 171
7. Отталкивание в прыжках с шестом, в отличие от других прыжков, выполняется ... движений(ями) рук:
  - а) стопорными
  - б) маховыми
  - в) без маховых +
8. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:
  - а) погодных условий
  - б) психологических особенностей спортсмена +
  - в) условий проведения соревнований

9. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:

- a) легкую атлетику +
- б) гимнастику
- в) тяжелую атлетику

10. Кросс - это:

- a) бег с барьерами
- б) бег по пересеченной местности +
- в) бег с ускорением

11. К видам легкой атлетики не относятся:

- a) прыжки через гимнастического коня +
- б) прыжки с шестом
- в) спортивная ходьба

12. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:

- a) 400 м, 800 м
- б) 200 м, 100 м
- в) 500 м, 1000 м +

13. Какая из дистанций является спринтерской:

- a) 100 м +
- б) 800 м
- в) 500 м

14. Чем измеряется длина разбега:

- a) рулеткой
- б) ступнями +
- в) беговым шагом

15. Стипл-чез - это вид бега, который проводится:

- a) в естественных условиях
- б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
- в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой +

16. В каком году возникла легкая атлетика в России:

- a) в 1896
- б) в 1888 +
- в) в 1912

17. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:

- a) 100 см
- б) 105 см
- в) 125 см +

18. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:

- a) быстрого выноса маховой ноги

- б) максимальной скорости разбега и отталкивания +  
в) способа прыжка
19. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:  
а) координации движений прыгун +  
б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгун  
в) способа прыжка
20. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:  
а) бег на короткие дистанции  
б) бег на длинные дистанции +  
в) бег на средние дистанции
21. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:  
а) по частоте дыхания  
б) по самочувствию  
в) по частоте сердечных сокращений +
22. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:  
а) улучшению спортивного результата  
б) травмам +  
в) экономии сил
23. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:  
а) 3000; 5000; 10000 +  
б) 1500; 5000; 10000  
в) 5000; 10000; 42000
24. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:  
а) 2000; 3000 +  
  
б) 3000; 5000  
в) 5000; 10000
25. Основные факторы, определяющие результативность прыжков:  
а) оптимальная работа всех звеньев тела  
б) начальная скорость вылета ОЦМ прыгун и угол вылета +  
в) начальная скорость разбега и сила отталкивания

**Темы рефератов, докладов:**  
«Легкая атлетика»

**Практическая часть:**

**Бег. Техника бега на короткие дистанции:**

Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение

бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш».

Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела.

Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.

Финиширование: финишный бросок.

Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе.

### **Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции:**

Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела.

Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.

Бег по твердому и мягкому грунту.

Финиширование: финишный бросок или спурт.

Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.

Особенности пробегания виражей.

**Кроссовая подготовка. Техника бега:** старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.

### **Прыжки в длину. Техника выполнения прыжка в длину с разбега:**

Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации.

Полет: взлет, полетная фаза, положение тела.

Приземление: подготовка к приземлению.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», Фазы прыжков.

### **Техника выполнения метания гранаты.**

Держание снаряда: держание гранаты, способы держания.

Разбег: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега.

Финальное усилие: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда.

Торможение: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.

**Техника эстафетного бега.** Способы передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.

### **Сдача контрольных нормативов**

Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику:

- метания гранаты;
- применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания гранаты.

## **Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:**

- 60, 100, 200, 400, 1000, 2000(девушки), 3000 (юноши) метров.
- прыжки в длину
- прыжок в длину с разбега,
- прыжок в высоту
- метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)

<b>Вид упражнения</b>	<b>Пол</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
Бег 60 метров (сек.)	Ю	9,0	9,4	9,8
	Д	11,0	11,4	11,8
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,2	14,8	15,4
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,10
	Д	2,00	2,10	2,30
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,20	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,30	2,20	2,0
	Д	1,75	1,65	1,55
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15
	Д	1,05	1,0	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23
	Д	18	13	11

## **Гимнастика**

### **Теоретические сведения:**

Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе.  
Обучение технике выполнения акробатических упражнений  
Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении.

### **Тестовые задания:**

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:
  - а) выносливость
  - б) гибкость +
  - в) скорость
2. Что такое акробатическая комбинация:
  - а) последовательное выполнение акробатических упражнений +
  - б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
  - в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности
3. Что нельзя делать при спуске с каната:
  - а) прыгать с высоты +
  - б) спускаться аккуратно
  - в) соскальзывать руками +
4. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

- a) наклон вперед из положения стоя
  - б) наклон вперед из положения сидя +
  - в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:
- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа +
  - б) сгибание и разгибание рук стоя
  - в) прыжки через скакалку за 1 минуту
6. Классификация видов гимнастики.
- А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные+
- Б) Механические, развивающие, химические
- В) Культурные, эстетические
- Г) Урочные, тренировочные
7. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:
- а) память на движения +
  - б) кинестетическое движение
  - в) условный рефлекс
8. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:
- а) 40-х годов
  - б) 30-х годов
  - в) первых лет советской власти +
9. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические:
- а) образовательные и воспитательные +
  - б) оздоровительные и воспитательные в) оздоровительные и образовательные
10. Верны ли утверждения:
- а) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей
  - б) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам
  - в) только 1
  - г) только 2 +
  - д) оба верны
11. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в:
- а) 1944
  - б) 1942
  - в) 1943 +

12. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, - это ... гимнастики: а) орудия  
б) средства +  
в) производство
13. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:  
а) 1, 2, 3  
б) 2, 3, 4  
в) 1, 2, 3, 4 +
14. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:  
а) Герасимов  
б) Лесгафт +  
в) Горский
15. Детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): «Юный динамовец», «Юный спартаковец», в которых гимнастике отводилась ведущая роль, были созданы в ... гг.:  
а) 1934-1935 +  
б) 1924-1925  
в) 1936-1937
16. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе ... спортивной формы:  
а) снижения  
б) стабилизации +  
в) приобретения
17. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние - это ... знаний обучаемыми:  
а) прохождение  
б) штудирование  
в) усвоение +
18. К упражнению в равновесии на месте относятся:  
а) все разновидности ходьбы  
б) все виды стоек +  
в) все разновидности бега
19. К упражнению в равновесии на месте относятся:  
а) преодоление препятствий

- б) все разновидности бега  
в) повороты, наклоны+

20. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания:  
а) петлей, узлом и восьмеркой  
б) стоя, петлей и восьмеркой +  
в) стоя, сидя и восьмеркой

21. Средствами гимнастики являются:

- а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др. +  
б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя  
в) формы контроля за процессом занятий гимнастики

22. Атлетическая гимнастика:

- а) прекрасное средство развития ловкости  
б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности  
в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма +

23. Гимнастическая терминология:

- а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений +  
б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

24. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

- а) признательность, отрицательность б) краткость, точность, доступность + в) формированность, развитие, совершенствование

25. Расшифруйте смешанную запись и.п.

- А) индивидуальный предприниматель  
Б) идеальный прыгун  
В) исходное положение+  
Г) индекс Пинье

### **Практическая часть:**

#### **Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям:**

- основные понятия о строевом, строевые приемы;
  - выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание, общеразвивающие упражнения вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками.
- Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с

помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.

### **Прикладные упражнения:**

Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений.

Упражнения, входящие в группу прикладных упражнений; выполнение прикладных упражнений, лазание по канату в два и три приема.

Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазании: в два и три приема, с грузом или партнером; упражнения в перелазании и в преодолении препятствий, упражнение в метание и ловле, упражнение в поднимании переноске груза, простые прыжки.

### **Акробатические упражнения.**

Методика обучения акробатических упражнений

- выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки.

Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, кувырок назад, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, из стойки ноги врозь наклон назад «мост» с помощью, стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок, стойка на голове, из упора присев силой стойка на голове, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот в сторону, кувырок назад через стойку на руках с помощью.

### **Упражнения на гимнастических снарядах.**

Методика выполнения на гимнастических снарядах, характеристика и назначение упражнений на снарядах:

- выполнение упражнений на гимнастических снарядах, переход от умений отдельных упражнений в связке, композиций и тренированность до автоматизма.

### **Опорные прыжки:**

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.
2. Прыжок «согнув ноги».
3. Упражнение на перекладине (низкая):
  4. Подъем переворотом махом одной и толчком другой.
  5. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой).
  6. Соскок махом вперед и махом назад.
  7. Перекаты

### **Сдача контрольных тестов по гимнастике.**

Методика обучения ОРУ и строевым упражнениям, прикладным упражнениям, акробатических упражнений и на гимнастических снарядах;

- применение техники строевых и ОРУ, прикладных упражнений, акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

## **Сдача контрольных тестов по гимнастике:**

- ОРУ
- прикладные упражнения
- акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине).

## **Контрольные тесты ОРУ:**

### *1. И.п. О.с.*

1. Встать на носки, руки вперед.
  2. И.П.
  3. Правую назад на носок, руки вверх-наружу.
  4. И.п.
- 5-8. То же, что 1-4, но другой ногой.

### *5. И.о. О.с.*

1. Полуприсед, руки вперед согнуть, пальцы в кулаках.
2. И.п.
3. Присед, руки в стороны согнуть, пальцы в кулаках.
4. И.п.

### *5. И.п. Руки в стороны*

1. Правую согнуть вперед с захватом, колено прижать к груди
2. Правую вперед, руки в стороны.

3. То же, что 1.

4. И.п.

5-8. То же, что 1-4, но с другой ноги.

### *5. И.п. Руки перед грудью*

1. Правую назад на носок, руки в стороны.
2. Мах правой вперед, руки вперед и хлопок под ногой.
3. Правую назад на носок, руки в стороны.
4. И.п.

5-8. То же, что 1-4, но с другой ноги.

### *5. И.п. Руки за голову*

1. Мах правой в сторону, руки в стороны.
2. И.п.

3-4. То же, но другой ногой и в другую сторону.

### *6. И.п. Стойка ноги врозь руки на пояс.*

1-3. Три пружинящих приседа.

4. И.П.

### *7. И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс.*

1. Наклон вперед-влево, пальцами коснуться левого носка.
2. Наклон вперед, ладонями достать пол.
3. Наклон вперед-вправо, пальцами коснуться правого носка.
4. И.П.

5-8. То же, что 1-4, но в другую сторону.

### *8. И.п. Руки на пояс*

1. Правую в сторону на носок, левую руку вверх и наклон вправо.

2. И.п.
- 3-4. То же, что 1-2, но в другую сторону и с другой руки.
9. *И.п. Стойка ноги врозь, руки за голову*
1. Наклон прогнувшись, руки в стороны ладонями вперед.
2. И.П.
3. Наклон назад, руки в стороны, ладонями вперед.
4. И.п.
10. *И.п. Руки на пояс*
1. Упор присев
2. Упор стоя
3. Упор присев
4. И.п.
11. *И.п. Упор присев*
1. Правую назад на носок.
2. Упор лежа.
3. Упор присев на правой.
4. И.П.
- 5-8. То же, что 1-4, но с другой ноги.
12. *И.П. Упор на коленях*
- 1-3. Три маха правой назад.
4. И.п.
- 5-8. То же, что 1-4, но другой йогой
13. *И.П. Сед ноги врозь, руки за голову*
1. Наклон влево, локтем коснуться пола.
2. И.п.
- 3-4. То же, что 1-2, но вправо.
5. Наклон вперед, руки вверх.
- 6-7. Наклоны пружиня,
8. И.п.
14. *И.п. Лежа на спине, руки вверх ладонями вперед*
1. Группировка правой.
2. И.п.
- 3-4. То же, что 1-2, но левой.
15. *И.п. Руки в стороны.*
1. Прыжком стойка ноги врозь, руки вниз и хлопок о бедра.
2. Прыжком И.П.
3. Прыжком стойка ноги врозь, дугами наружу руки вверх и хлопок над головой.
4. Прыжком И.П.
16. *И.п. ОС.*
- 1-2. Руки через стороны вверх, вдох.
- 3-4. Руки через стороны вниз выдох.

### **Контрольные акробатические упражнения**

#### **Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков 1.С**

2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев — 2,0 балла.

2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги — 4,0 балла.

3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх, прогибаясь с

поворотом кругом — 2,0 балла.

4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с. — 2,0 балла.

### **Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек**

1. Шагом левой равновесие — 3,0 балла.
2. Выпад правой, руки в стороны - 1,0 балл.
3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед — 2,0 балла.
1. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла.
2. Прыжок вверх с поворотом кругом — 2,0 балла.

### **Контрольные упражнения на гимнастических снарядах (мальчики)**

**Акробатика.** Из о.с. - "старт пловца" и длинный кувырок вперед в упор присев - силой (группируясь) стойка на голове и руках - держать - группируясь упор присев - перекатом назад стойка на лопатках - держать - перекатом вперед упор присев - встать, руки вверх ладонями вперед- переворот в сторону с места и приставляя ногу о.с.

**Прыжок.** Козел в длину (высота 125 см).

Прыжок согнув ноги, мостик не ближе 1 м.

**Перекладина (низкая).** С прыжка (или с разбега) вис углом подъем правой - перехват в хват снизу и оборот вперед - поворот налево с перемахом левой в упор - соскок махом назад с поворотом налево.

### **Контрольные упражнения на гимнастических снарядах (девочки)**

**Прыжок.** Козел в ширину (высота 115 см). Прыжок согнув ноги.

**Акробатика.** Из о.с. упор присев и перекатом назад стойка на лопатках - держать - кувырок назад в упор на одно колено - махом одной упор присев - кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 180°.

Вид упражнения	Пол	«5»	«4»	«3»
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20
	Д	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Д	8/8	6/6	5/5
	Ю	8	6	4

## **Волейбол**

### **Теоретические сведения:**

История развития волейбола в России. Правила игры. Правила судейства соревнований.

## **Тестовые задания:**

1. Кто является создателем игры волейбол:
  - а) Морган +
  - б) Акост
  - в) Эйнгорн
  
2. Что означает слово «волейбол»:
  - а) скользящий мяч
  - б) удар с лету +
  - в) прыгающий мяч
  
3. Размеры игрового поля в волейбол:
  - а) 15x30
  - б) 12x24
  - в) 9x18 +
  
4. Высота сетки у мужчин:
  - а) 2.43 +
  
  - б) 2.50
  - в) 2.20
  
5. Высота сетки у женщин:
  - а) 2.34
  - б) 2.14
  - в) 2.24 +
  
6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
  - а) 5
  - б) 6 +
  - в) 8
  
7. Во время игры команда получает очко:
  - а) мяч попал в сетку
  - б) мяч вылетел в аут
  - в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +
  
8. Во время игры команда получает очко:
  - а) команда соперника совершает ошибку +
  - б) мяч попал в сетку
  - в) мяч вылетел в аут
  
9. Партия считается выигранной, если:
  - а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
  - б) команда первая набирает 30 очков
  - в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

- а) 2
- б) 3 +
- в) 1

11. Какой подачи нет в волейболе:

- а) закручивающая подача +
- б) верхняя прямая
- в) подача в прыжке

12. Игра в волейболе начинается с:

- а) переброса
- б) подачи +
- в) передачи

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:

- а) да, может +
- б) любой игрок может принять мяч
- в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. Переход игроков осуществляется:

- а) куда покажет тренер
- б) против часовой стрелке
- в) по часовой стрелке +

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:

- а) прием мяча +
- б) все ответы верны
- в) отбивание мяча

16. Цель игры в три касания:

- а) запутать соперника
- б) подготовка к нападающему удару +
- в) для разыгрывания мяча

17. Как называется свободный защитник:

- а) Лимеро
- б) Лидеро
- в) Либеро +

18. В последнее время в практике волейбола распространены:

- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
- б) два варианта комплектования стартовой шестерки +
- в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:  
а) практически  
б) индивидуально  
в) теоретически +
20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить: а)  
две ступени  
б) три ступени +  
в) пять ступеней
21. Стартовая позиция блокирующего игрока - в середине сетки, в ... от нее:  
а) одном метре +  
б) двух метрах  
в) полметре
22. Игра в защите состоит из:  
а) индивидуальных действий  
б) индивидуальных, групповых и командных действий +  
в) приема, передачи и нападающего удара
23. Моделирование в волейболе представляет собой:  
а) тактику действий команды на конкретную игру  
б) тактику действий сильнейших игроков команды  
в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом +
24. Передача мяча начинается с:  
а) выбора направления движения мяча  
б) разгибания ног, туловища, рук +  
в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча
25. В волейболе быстрота проявляется в:  
а) четырех основных формах  
б) двух основных формах  
в) трех основных формах +
26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:  
а) конкретным указаниям тренера  
б) определенной схеме +  
в) произвольной схеме
27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:  
а) не ближе средней части площадки +  
б) в задней части площадки  
в) за границей площадки

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:
- постепенное повышение нагрузки
  - ступенчатый принцип нагрузки
  - скачкообразный принцип нагрузки +
29. Соревнования по волейболу могут быть:
- только командными +
  - командными и личными
  - только личными
30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
- Мехико
  - Токио +
  - Мюнхене

**Темы рефератов, докладов:**

«Волейбол: азбука волейбола»  
«История развития волейбола в России»  
«Правила игры в волейбол»  
«Техника и тактика игры в волейбол»  
«Техника безопасности в волейболе»  
«Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований».

**Практическая часть:**

Методика техники игры. Применение техники игры в нападении: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки.

**Обучение передачам мяча:**

- передача мяча двумя руками сверху и снизу
- передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения.

**Обучение подачам мяча:**

- нижняя прямая
- верхняя прямая
- в прыжке

**Обучение приему мяча:**

- снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении - назад, одной рукой в падении на бедро - бок.

**Обучение перемещениям и стойкам:**

- подводящие упражнения
- упражнения по технике

### **Обучение блокированию мяча:**

- подводящие упражнения
- упражнения по технике

### **Обучение атакующим ударам:**

подводящие упражнения по технике.

### **Техника и тактика игры в нападении и защите.**

- применение техники игры в нападении и защите.

Тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия.

Тактические действия в защите: индивидуальные и групповые.

- обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении
- обучение групповым тактическим действиям в нападении
- обучение командным тактическим действиям в нападении
- обучение групповым тактическим действиям
- обучение командным тактическим действиям
- обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
- обучение групповым тактическим действиям в защите

### **Сдача контрольных тестов по волейболу.**

Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности.

- знать технику и тактику игры в нападении и защите
- сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая
- передача мяча двумя руками сверху и снизу
- передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения.
- прием мяча
- контрольные игры.

Вид упражнения	Пол	«5»	«4»	«3»
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	12	10	8

## **Баскетбол**

### **Теоретические сведения:**

История возникновения, развития баскетбола. Правила игры в б/б. Правила судейства соревнований.

### **Тестовые задания:**

1. В каком году был изобретён баскетбол:
  - a) 1891 +
  - б) 1900
  - в) 1918
  
2. Кто изобрёл баскетбол:

- a) Чемберлен
  - б) Нейсмит +
  - в) Коннолли
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:
- а) 21 июня 1940 года
  - б) 5 декабря 1955 года
  - в) 18 июня 1932 года +
4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
- а) III О..И. в Сент-Луисе +
  - б) I О.И. в Афинах
  - в) VIII О.И. в Париже
5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
- а) 1924 год
  - б) 1896 год
  - в) 1904 год +
6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
- а) 1908 год, IV О.И., Лондон
  - б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +
  - в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
- а) XVII О.И. - Рим, 1960 год
  - б) XIV О.И. - Лондон, 1948 год
  - в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год +
8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +
  - б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
  - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
- а) остановки
  - б) пасы
  - в) ловлю +
10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
- а) пасы
  - б) передачи +
  - в) повороты
11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- a) ведение мяча +
  - б) повороты
  - в) перебежки
12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
- а) остановки
  - б) броски в корзину +
  - в) развороты
13. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) ходьба, бег +
  - б) ловлю
  - в) бросок мяча
14. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) бросок мяча
  - б) броски в корзину
  - в) прыжки +
15. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) остановки
  - б) ловлю
  - в) передачи мяча
16. Технику передвижений в баскетболе составляет:
- а) передачи мяча
  - б) повороты +
  - в) броски в корзину
17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
- а) 6
  - б) 10
  - в) 5 +
18. Из США баскетбол проник вначале в:
- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
  - б) Китай, Японию, Филиппины +
  - в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
19. Размеры баскетбольной площадки:
- а) 12м. X 24м.
  - б) 9м. X 18м.
  - в) 14м. X 26м. +
20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
- а) 300 см.

б) 305 см. +

в) 260 см.

21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:

а) 24 сек. +

б) 30 сек.

в) 20 сек.

22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

а) 3

б) 2 +

в) 4

23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки: а) 10 сек.

б) 18 сек.

в) 8 сек. +

24. Продолжительность игры в баскетбол:

а) 4 тайма по 15 минут

б) 4 тайма по 10 минут +

в) 2 тайма по 20 минут

25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

а) 3 очка

б) 2 очка

в) 1 очко +

26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

а) 5

б) 4 +

в) 3

27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

а) 5 сек. +

б) 3 сек.

в) 7 сек.

28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

а) броском в корзину

б) передачей мяча

в) ловлей мяча +

29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

- а) при активнейшей защите и прессинге +
- б) на половине площадки соперника
- в) при явном проигрыше команды

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

- а) состояния покрытия спортивной площадки
- б) характера противодействия соперника +
- в) игровой сыгранности партнеров

### **Темы рефератов, докладов:**

«История развития баскетбола»,  
«Правила игры в баскетбол»,  
«Техника и тактика игры в баскетболе»,  
«Техника безопасности в баскетболе»

### **Практическая часть:**

- применение техники игры: техника нападения и техника защиты.  
Техника нападения.

Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.  
Техника владения мячом.

#### **Ловля мяча:**

- двумя руками
- одной рукой

#### **Передача мяча:**

- двумя руками от груди
- двумя руками сверху
- двумя руками снизу
- одной рукой от плеча
- одной рукой от головы
- одной рукой «крюком»
- одной рукой снизу
- одной рукой сбоку
- скрытая передача мяча за спиной

#### **Ведение мяча:**

- с высоким отскоком
- с низким отскоком

#### **Броски в кольцо (двумя руками):**

- сверху (в прыжке)
- от груди
- снизу
- сверху вниз (в прыжке)
- добивание

#### **Броски в кольцо (одной рукой)**

- сверху (в прыжке)
- от плеча
- снизу

- сверху вниз
- добивание

### **Техника защиты:**

Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

### **Техника овладения мячом:**

- вырывания мяча
- перехват мяча
- вбивание мяча (из рук соперника, при ведении)

### **Методика обучения тактике игры:**

- обучение тактическим действиям в нападении
- обучение тактическим действиям в защите

### **Тактика нападения:**

#### Индивидуальные действия:

- действия игрока без мяча
- действия игрока с мячом

#### Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков
- взаимодействие трех игроков

### **Тактика защиты:**

#### Индивидуальные действия:

- действия против игрока без мяча
- действия против игрока с мячом

#### Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков
- взаимодействие трех игроков.

## **Сдача контрольных нормативов по баскетболу**

### **Применять технику игры:**

- техника нападения и техника защиты

### **Применять тактику игры:**

- тактика нападения и тактика защиты

### **Сдача нормативов:**

#### -ведение мяча

- штрафные броски на попадание

- броски по кольцу после ведения мяча (слева, справа, от щита).

<b>Вид упражнения</b>	<b>Пол</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	4	3	2
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	15	11	8

## **Специальная медицинская группа**

<b>Вид упражнения</b>	<b>Пол</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
Бег 60 м, с	Ю	8,8	9,2	9,4

	Д	10,4	11,0	11,6
Бег 12 мин (тест Купера), м	Ю	2500	2300	2100
	Д	2100	1800	1700
Подъем и опускание туловища (сед), ноги закреплены, руки за голову (количество раз)	Ю	50	40	35
	Д	45	35	25
Бег 6 мин	Ю	1450	1350	1300
	Д	1250	1150	1100

## 4.2. Материалы для студентов по подготовке к промежуточной аттестации

### Тематика рефератов для промежуточной аттестации

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияния на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
13. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
14. Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятия спортом.
22. Использование различных форм физической культуры в режиме учебного труда учащихся.
23. Основные компоненты физической культуры
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Физическая культура и спорт - как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся, их физического и спортивного совершенствования.
26. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения.
28. Методика оценки быстроты и гибкости.
29. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в

России.

30. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
31. Бег как средство укрепления здоровья.
32. Олимпийские игры современности: пути развития.
33. Значение физической культуры в развитии личности.
34. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
35. Физическая культура в моей семье.
36. Современные виды спорта и спортивные увлечения.
37. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
38. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
39. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
40. Место физической культуры в общей культуре человека.
41. История развития физической культуры в России: перестройка физического воспитания.
42. Культура здоровья, как одна из составляющих образованности.
43. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
44. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
45. Техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, спортом и туризмом.
46. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).
47. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
48. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
49. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
50. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
51. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
52. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
53. Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.
54. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
55. Средства и методы воспитания физических качеств.
56. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
57. Моторика обучения игре в баскетболе (элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
58. Моторика обучения игре в волейбол (передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
59. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
60. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
61. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
62. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь

общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.

63. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

64. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

65. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные признаки утомления.

66. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

67. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.

68. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

69. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм.

### **Зачетные требования для студентов**

1. Посещаемость учебных занятий.
2. Выполнение тестов по физической подготовке.

### **Нормативы для зачета Юноши**

Вид задания	Оценка			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	Меньше 7
Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	100	90	80	Меньше 80
На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	Меньше 35
Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	Меньше 3
Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	Меньше 6,0

<p>Гимнастический комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренней гимнастики;</li> <li>2. Производственной Гимнастики.</li> </ol>	<p>Упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально</p>	<p>Упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее</p>	<p>Упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточно яркой амплитудой, допущены ошибки.</p>	<p>Упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.</p>
---	---	---	---	--

		эмоционально, допущены мелкие ошибки.		
--	--	---------------------------------------	--	--

### Девушки

Вид задания	Оценка			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	110	100	90	Меньше 90
На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	25	20	15	Меньше 15
Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	Меньше 3
Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	Меньше 6,0
Гимнастический комплекс упражнений:  1. Утренней гимнастики;  2. Производственной Гимнастики.	Упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	Упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально, допущены мелкие ошибки.	Упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточно амплитудой, допущены ошибки.	Упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

### **Зачетные требования для студентов, освобожденных от занятий физической культурой**

1. Реферативная работа (с последующей защитой)

2. Собеседование и внутреннее тестирование по дисциплине «Физическая культура».

## **5. Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ**

№ п/п	тестовые нормы: % правильных ответов	оценка/зачет
1	85-100 %	отлично
2	70-84%	хорошо
3	51-69%	удовлетворительно
4	менее 50%	неудовлетворительно

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТА**

№ п/п	Критерии оценивания	Оценка
1.	ответ аргументирован, обоснован и дана самостоятельная оценка изученного материала	отлично
2.	ответ аргументирован, последователен, но допущены некоторые неточности	хорошо
3.	ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия	удовлетворительно
4.	в ответе отсутствует аргументация, тема не раскрыта	неудовлетворительно

### **КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

№ п/п	Критерии оценивания	Оценка /зачет
1	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятное нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных компетенций.	«отлично» / зачтено
2	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.	«хорошо» / зачтено

3	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.	«удовлетворительно» / зачтено
4	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	«неудовлетворительно»/ незачтено

### **КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Шкала оценивания	Уровень освоенности компетенции	Результаты освоенности компетенции
отлично	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо	базовый	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно	нормативный	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	компетенции не сформированы	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по

		дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.
--	--	---

## 6. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по БД.05 Физическая культура осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля. Текущий контроль организуется в формах: устного опроса (беседы, рефератов); сдачи контрольных нормативов; тестирования.

Промежуточный контроль осуществляется в форме зачета.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих принципах: периодичности проведения оценки, многоступенчатости оценки по устранению недостатков, единства используемой технологии для всех обучающихся, выполнения условий сопоставимости результатов оценивания, соблюдения последовательности проведения оценки.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся включает:

**тест** - позволяет оценить уровень знаний студентами теоретического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителей по вариантам.

**реферат** - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Защита реферата проводится на занятии.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, интернет ресурсы и т.д.).

**Соблюдение требований к оформлению:** а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения.

**Легкая атлетика** - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, метания. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.

**Гимнастика** - оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.

**Спортивные игры** - оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований спортивным играм. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить приросту к исходным показателям.

**Дифференцированный зачет** - проводится в заданный срок согласно графику учебного процесса. При выставлении результата по зачету учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практико-ориентированными заданиями.