1

Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Южно-Уральский государственный технический колледж»

**Контрольно-измерительные материалы**

**по учебной дисциплине**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для специальности СПО**

21.02.09 Землеустройство

г. Челябинск, 2023г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Составлены в соответствии с ФГОС СПО специальности 21.02.19 Землеустройство и программой дисциплины | ОДОБРЕНО  Предметной (цикловой)  комиссией ИТ  протокол № 1  от 4 01 2023г.  Председатель ПЦК  Малахова М.В. | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора  по УМР  \_\_\_\_\_\_Т.Ю. Крашакова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

Составитель: Потапов О.Ю. преподаватель ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»

**Содержание**

1. **ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ 3**

**СРЕДСТВ**

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, 4**

**ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**

1. **ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 
   1. **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ 6**
   2. **МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ 10**
   3. **ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ 25**
   4. **МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ 26**

2

1. **ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Комплект контрольно-оценочных средств (далее - КОС) по дисциплине СГ.04 Физическая культура предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура»

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачетов, дифференцированного зачета.

КОС разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 21.02.19 «Землеустройство».

-программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Используемые в КОС оценочные средства представлены в таблице:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код ОК | Формулировка компетенции | Умения | Знания |
| ОК 04, | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и  команде | - организовывать деятельность коллектива и команды, взаимодействовать коллегами, руководством. | - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности. |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для  сохранения и укрепления здоровья в процесс профессиональной  деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | * использовать физкультурнооздоровительную   деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;   * применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  − основы здорового образа жизни;  − условия  профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения |

Используемые в КОС оценочные средства представлены в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или её части) | Оценочное средство | |
| Текущий контроль | Промежу- точная аттестация |
| **3 семестр** | | | |
| **Раздел1**.  **Физическая культура, как частькультурыобществаичеловека** | | | |
| **Тема 1.1Современноесостояниефизическойкультурыиспорта** | | | |
| Всероссийскийфизкультурноспортивныйкомплекс«Готовктрудуи обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системыфизического воспитания населения. Характеристика  нормативныхтребованийдляобучающихсяСПО | ОК 04, ОК 08 | реферат  выполнение тестов |  |
| **Тема 1.2 Определение уровня физической подготовленности студентов** | | | |
| Выполнение нормативов ГТО | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| **Тема 2.1Легкая атлетика** | | | |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения. | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости | ОК 04, ОК 08 | выполнение зачетных нормативов |  |
| Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы) | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника бега на средние дистанции | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника бега на длинные дистанции | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Контрольные нормативы по легкой атлетике | ОК 04, ОК 08 | выполнение зачетных нормативов |  |
| **Тема2.2 Гимнастика** | | | |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с мячом, с гимнастической скамейкой | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | заданий |  |
| Группировки, перекаты, кувырки, равновесие | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Промежуточная аттестация | ОК 04, ОК 08 | выполнение  зачетных заданий |  |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине(зачёт)** |  |  | Выполнение тестовых заданий |
| **4 семестр** | | | |
| **Тема 3.1 Баскетбол** | | | |
| Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника передачи мяча | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника бросков мяча в кольцо | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Тактика игры в защите и в нападении. | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| **Тема 3.2Волейбол** | | | |
| Техника передач мяча | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника подач и приема мяча | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Тактические действия в защите и нападении | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Технико – тактические действия в учебно – тренировочных соревнованиях | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине(зачёт)** | ОК 04, ОК 08 |  | выполнение  тестовых |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | заданий |
| **5 семестр** | | |  |
| **Тема 1.1Определение уровня физической подготовленности студентов** | | |  |
| Техника безопасности на занятиях физической культурой  Выполнение нормативов ГТО | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика** | | |  |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы) | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника бега на средние дистанции | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника бега на длинные дистанции | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Контрольные нормативы по легкой атлетике | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| **Тема2.2. Гимнастика** | | |  |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Общеразвивающие (ОРУ) упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине(зачёт)** |  |  | выполнение  тестовых заданий |
| **6 семестр** | | |  |
| **Тема 3.1. Баскетбол** | | |  |
| Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника передачи мяча | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника бросков мяча в кольцо | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тактика игры в защите и в нападении | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| **Тема 3.2. Волейбол** | | |  |
| Техника передач мяча | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника подач и приема мяча | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Тактические действия в защите и нападении | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине(зачёт)** |  |  | выполнение  тестовых заданий |
| **7 семестр** | | |  |
| **Тема 1.1Определение уровня физической подготовленности студентов** | | |  |
| Техника безопасности на занятиях физической культурой  Выполнение нормативов ГТО | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика** | | |  |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы) | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника бега на средние дистанции | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника бега на длинные дистанции | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Контрольные нормативы по легкой атлетике | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| **Тема2.2. Гимнастика** | | |  |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Общеразвивающие (ОРУ) упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине(зачёт)** |  |  | выполнение  тестовых заданий |
| **8 семестр** | |  |  |
| **Тема 3.1. Баскетбол** | |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника передачи мяча. Техника бросков мяча в кольцо | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| **Тема 3.2. Волейбол** | |  |  |
| Техника передач мяча | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Техника подач и приема мяча | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх | ОК 04, ОК 08 | выполнение  тестовых заданий |  |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** |  |  | **Итоговый**  **тест** |

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| **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 специальности | формализованное наблюдение выполнения практических тестов на практических занятиях, экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете. |
| **Знания:** |  |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | * формализованное наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на дифференцированном   зачете;   * экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете |
| - основы здорового образа жизни  -средства профилактики перенапряжения | * формализованное наблюдение за   деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на дифференцированном  зачете;   * экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете;   -оценка эффективности решения тестовых заданий и выполнения практического тестирования на дифференцированном зачете |

**Требования ФГОС СПО к результатам освоения дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код ОК | Формулировка компетенции | Умения | Знания |
| ОК 04, | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и  команде | - организовывать деятельность коллектива и команды, взаимодействовать коллегами, руководством. | - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности. |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для  сохранения и укрепления здоровья в процесс профессиональной  деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | * использовать физкультурнооздоровительную   деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных  целей;   * применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной   деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  − основы здорового образа жизни;  − условия  профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения |

1. **ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Предметом оценки освоения дисциплины являются общие компетенции,умения, знания, способность применять их в практической деятельности и повседневной жизни. Соотношение типов задания и критериев оценки представлено в таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тип (вид) задания** | **Критерии оценки** |
| 1 | Тесты | Таблица 1. Шкала оценки образовательных достижений |
| 2 | Устные ответы | Таблица 2. Критерии и нормы оценки устных ответов |
| 3 | Практическая работа | Выполнение не менее 80% – положительная оценка |
| 4 | Проверка конспектов, рефератов, творческих работ, презентаций | Соответствие содержания работы, заявленной теме; правилам оформления работы. |

**Таблица 1. Шкала оценки образовательных достижений (тестов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 89 ÷ 80 | 4 | хорошо |
| 79 ÷ 70 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

**Таблица 2. Критерии и нормы оценки устных ответов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | Показатели оценки | |
| «5» | Глубокое и полное владение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, умеет применить теоретические знания при решении практических ситуаций, высказать и обосновать свои суждения, грамотное и логичное построение высказывания | |
| «4» | Полное освоение учебного материала, грамотное его изложение, владение понятийным аппаратом, но содержание и/или форма ответа имеют отдельные недостатки | |
| «3» | Знание и понимание основных положений учебного материала, неполное и/или непоследовательное его изложение, неточности в определении понятий, отсутствие обоснования высказываемых суждений | |
| «2» | Незнание содержания учебного материала, неумение выделять главное и второстепенное, ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочное и неуверенное изложение материала | |
| «1» | Полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать | |
| Промежуточная аттестация по результатам освоения обучающимися учебной | |  |

дисциплины проводится в форме 5 зачетов в 1,2,3,4,5 семестрах и дифференцированного зачета в 6 семестре.

**3.2. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры личности и общества. В средних специальных учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и является важным компонентом целостного развития личности и профессиональной подготовки студентов. Учебной программой по физической культуре предусмотрена общая физическая подготовка, получение практических умений в базовых видах спорта, освоение теоретических и методических основ физической культуры и здорового образа жизни. Контроль успеваемости студентов осуществляется путем приема у студентов контрольных нормативов по общей физической подготовленности, определения уровня технической подготовленности занимающихся в базовых видах спорта, тестирования теоретических и методических знаний.

В настоящем учебно-методическом пособии содержатся тестовые задания для определения уровня теоретических знаний студентов по дисциплине «Физическая культура». Предложенные программно-дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием, тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

В данном пособии представлены тесты по общей характеристике физической культуры; социально-биологическим основам физической культуры; здоровому образу жизни студента; основам методики физического воспитания; врачебно-педагогическому контролю и самоконтролю занимающихся физическими упражнениями и спортом; массовому спорту; профессиональноприкладной физической подготовке; лечебной физической культуре; общей характеристике легкой атлетики как вида спорта, ее истории; основам техники легкоатлетических видов спорта; технике спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний; подвижным и спортивным играм (основам волейбола, баскетбола а); истории лыжного спорта; подготовке лыжного инвентаря и основам техники передвижения на лыжах.

Настоящие тесты составлены с учетом инструктивных и методических материалов, определяющих основную направленность содержания учебных занятий по физической культуре в средних профессиональных учебных заведениях в соответствии с Государственными образовательными стандартами.

**Теоретические тесты по предмету физическая культура**

# Тема 1.1

Современноепредставлениеофизическойкультуре:основныепонятия;основныенаправленияразви тияфизическойкультурывобществеиихформыорганизации

**Тестовое задание № 1** Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

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, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

1. Спорт – это

а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоническое развитие личности

\*б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям

\*в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни

г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии

1. Физическое воспитание направлено на

\*а) укрепление здоровья

б) формирование социально активного человека

в) дисадаптацию организма

г) повышение работоспособности

1. Двигательная активность человека заключается в

а) использовании профессионально-прикладных физических упражнений

б) увеличении мышечных волокон

в) применении тренажерных устройств

\*г) систематическом использовании двигательных действий для обеспечении жизнедеятельности организма

1. Показателями физически совершенного человека являются \*а) пропорционально развитое телосложение

б) правильная осанка

\*в) способность быстрого освоения новых движений

г) повышенная частота сердечных сокращений

1. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на

\*а) оздоровление организма

б) достижение максимально возможного результата

в) повышение работоспособности организма

\*г) всестороннее физическое развитие

# Тестовое задание № 2

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Родиной олимпийских игр является \*а) Древняя Греция

б) Древний Рим

в) Киевская Русь

г) Индия

2.Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в

а) 1569 году до н.э.

б) 1276 году до н.э.

\*в) 776 году до н.э.

г) 506 году до н.э.

3.Местом проведения первых Олимпийских игр современности явились а) Милан

б) Рим \*в) Афины

г) Москва

4.Родоначальник современного олимпизма

а) Жан-Жак Руссо

б) Ян Амос Коменский

\*в) Пьер де Кубертен

г) Михаил Ломоносов

5.Современный олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, которые олицетворяют единство пяти

а) стран \*б) континентов

в) народов

г) великих спортсменов

6.Олимпийский девиз

а) «Мы – непобедимы!»

б) «Ловчее, скорее, дальше!»

в) «Спорт – вперед!»

\*г) «Быстрее, выше, сильнее!»

7.Олимпийский флаг имеет пять разноцветных колец, расположенных на полотнище цвета

\*а) белого

б) голубого

в) розового

г) желтого

8.Неотъемлемые элементы олимпийского движения

\*а) зажжение олимпийского огня

б) произносить олимпийскую клятву от имени участников

в) на открытии Олимпиады оглашать список олимпийских видов спорта

г) утверждать талисман Олимпийских игр

# Тестовое задание № 3

**Тест - вопросы по теме комплекса ГТО.**

Выявление знаний студента о развитии комплекса ГТО.

1. Знаете ли ВЫ, что такое ГТО? В каком году зародилось это движение

А) )«Готов к труду и защите Отечества». Движение зародилось в 1940 году

Б) «Готов к труду и обороне». Движение зародилось в 1930 году\*

1. С какой целью ведется возрождение комплекса ГТО?

А) Спортивное движение ГТО возрождается с целью приобщения молодежи к занятиям спортом и поддержания здорового образа жизни.\*

Б) Спортивное движение ГТО возрождается с целью получения знака

**3.**Название газеты первой в России опубликовавшей о создании комплекса ГТО: А) «Новости Москвы».

Б) «Комсомольская правда»\*

**4.** Сколько видов испытаний включены в состав комплекса ГТО?

А) 15

Б) 19\*

**5**.Какой знак отличия у нового комплекса?

А) Знак ГТО - (золотой-красный; серебряный – синий; бронзовый – зеленый ) \*

Б) ) Знак ГТО - (золотой; серебряный; бронзовый )

**6**.Название девиза ГТО –

А) «Быстрее, Выше, Сильнее».

Б) «От знака ГТО – к Олимпийской медали»

**7**. Количество степеней комплекса ГТО:

А) 10

Б) 11

В) 19\*

**2.1 Тест - вопросы**

**по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой для учащихся.**

**1.)**К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты:

А) прошедшие инструктаж по охране труда.

Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**2.)**В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:

А) порядок выполнения учебных заданий.

Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

**3.)**Какую форму должен иметь учащийся к занятиям по лёгкой атлетике?

А) Спортивную костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Б) Свободную форму

**4.)**Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия. Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

1. Действия студента при получении травмы:

А) Сообщить преподавателю о случившемся.

Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

1. По окончанию занятий студент должен: А) самостоятельно уйти с занятия.

Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

**7)** При групповом старте на короткие дистанции студент должен:

А) бежать по любой дорожке.

Б) бежать только по своей дорожке.

**8)**При выполнении прыжков в длину и высоту студент должен: А) не выполнять прыжки с неровной поверхности.

Б) не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

**9.)** При выполнении метания снаряда(гранаты, малого мяча) студент должен: А) Самостоятельно выполнить метание в секторе для бросков.

Б) Выполнять метание по команде преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

В) Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не заходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

**2.Характеристика легкой атлетики как вида спорта**

# Тестовое задание № 1

Выберете 1 правильный ответ:

**Тема: 1**. Бег на короткие дистанции

1. Бег на короткие дистанции осуществляется на дистанциях:
   1. От 30 до 60 м\*
   2. От 200 до 400 м
   3. От 600 м
2. В чем отличие бега на короткие дистанции от бега на длинные?
   1. Значительная разница в скоростях на протяжении всей дистанции \*
   2. Только в формулировке
   3. В количестве участников
3. При беге на короткие дистанции спортсмены бегут:
   1. Все вместе после объявления старта судьей
   2. По своей дорожке после сигнального выстрела \*
   3. По одному после сигнала выстрела

**Тема: 2**. Бег на длинные дистанции

1. Бег на длинные дистанции осуществляется на дистанциях:
   1. От 300 м
   2. От 3000 до 10000 м \*
   3. От 100 до 600 м
2. При беге на длинные дистанции необходимо:
   1. Соблюдать технику отталкивания ногами, держать корпус и двигать руками \*
   2. Соблюдать технику дыхания, бежать с равномерной скоростью, держа корпус прямо
   3. Нет разницы, лишь бы прибежать первым
3. Тренировки перед забегами необходимо проводить:
   1. 3 раза в неделю
   2. 2 раза в день
   3. Регулярно \*

**Тема: 3**. Бег на средние дистанции

1. Основная характеристика бега на средние дистанции:
   1. Высокая скорость
   2. Равномерная скорость \*
   3. Переменная скорость
2. При беге на средние дистанции важно:
   1. Сильно отталкиваться от земли ногой \*
   2. Двигать корпусом, как при спортивной ходьбе
   3. Поднимать колени выше бедра
3. Наибольшая результативность достигается:
   1. При ускорении и при увеличении частоты шагов
   2. При резком старте
   3. При продуманным распределении сил \*  **Тема: 4**. Метание снаряда.

1.Вес женской гранаты:

* 1. 400г
  2. 500г\*
  3. 600г

2.Вес мужской гранаты:

* 1. 500г
  2. 700г\*
  3. 600г

**2. Тест - вопросы**

**по правилам поведения и техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой для учащихся.**

**1.)**К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты: А) прошедшие инструктаж по охране труда.

Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**2.)**В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:

А) порядок выполнения учебных заданий.

Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

**3.)**Какую форму должен иметь учащийся к занятиям по лёгкой атлетике?

А) Спортивную костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Б) Свободную форму

**4.)**Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.

Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

1. Действия студента при получении травмы:

А) Сообщить преподавателю о случившемся.

Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

1. По окончанию занятий студент должен: А) самостоятельно уйти с занятия.

Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

**7)** При групповом старте на короткие дистанции студент должен:

А) бежать по любой дорожке.

Б) бежать только по своей дорожке.

**8)**При выполнении прыжков в длину и высоту студент должен: А) не выполнять прыжки с неровной поверхности.

Б) не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

**9.)** При выполнении метания снаряда(гранаты, малого мяча) студент должен: А) Самостоятельно выполнить метание в секторе для бросков.

Б) Выполнять метание по команде преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

В) Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не заходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

**Раздел 3. - Гимнастика Тестовое задание № 1**

**№ 1 Тест - вопросы**

**по правилам поведения и техники безопасности на занятиях гимнастикой для учащихся.**

**1.)**К занятиям гимнастикой допускаются студенты: А) прошедшие инструктаж по охране труда.

Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**2.)**В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:

А) порядок выполнения учебных заданий.

Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

**3.)**Какую форму должен иметь учащийся к занятиям гимнастикой?

А) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Б) Свободную спортивную форму.

**4.)**Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия. Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

**5.)**Действия студента при получении травмы:

А) Сообщить преподавателю о случившемся.

Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

**6.)** По окончанию занятий студент должен:

А) самостоятельно уйти с занятия.

Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

1. При выполнении упражнений на гимнастических снарядах студент должен:

А) убедиться в исправности и чистоте снарядов, а так же выполнять упражнения со страховкой с сухими ладонями.

Б) выполнять любые изученные студентом упражнения самостоятельно.

1. При поточном выполнении упражнений студент должен: А) выполнять упражнение друг за другом.

Б) соблюдать достаточные интервалы чтобы не было столкновений.

**№ 2 Тест - вопросы –**

Технические элементы гимнастики.

Выберете 1 правильный ответ:

1.Очерёдность выполнения обще развивающих упражнений.

* 1. Снизу вверх.
  2. Сверху вниз.\*
  3. Без разницы.

2. Упражнения с гимнастической палкой способствуют развитию:

1. Гибкости\*
2. выносливости
3. координации.\*
4. К акробатическим элементам относятся.
   1. Поворот, бег, вис.
   2. Кувырок, стойка, мост, равновесие.\*
5. К гимнастическим снарядам относятся.
   1. Бревно, брусья, конь, перекладина, скамейка.\*
   2. Стул, тумба, ракетка.
6. Назовите разновидности гимнастических брусьев:
   1. длинные
   2. параллельные\*
   3. разновысокие\*
7. Назовите разновидность опорных прыжков:
   1. через коня
   2. через козла \*
   3. Через скамейку\*
8. Гимнастическая ходьба выполняется
   1. с носка\*
   2. с пятки

с) перекатом с пятки на носок.

**Раздел 4.- СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Тестовое задание №1**

**Тест - вопросы по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми для учащихся.**

**1.)**Кзанятиямспортивными и подвижными играми допускаются студенты: А) прошедшие инструктаж по охране труда.

Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**2.)**В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:

А) порядок выполнения учебных заданий.

Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

**3.)**Какую форму должен иметь учащийся к занятиям спортивными и подвижными играми?

А) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Б) Удобный спортивный костюм.

**4.)**Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия. Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

1. Действия студента при получении травмы:

А) Сообщить преподавателю о случившемся.

Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться

к врачу.

1. По окончанию занятий студент должен:

А) самостоятельно уйти с занятия.

Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

1. При выполнении упражнений с мячом и без мяча студент обязан: А) корректно вести себя по отношению к другим студентам.

Не причинять находящимся рядом учащимся травмы. Б) внимательно выполнять упражнения

заданные преподавателем.

В) выполнять упражнения самостоятельно без команд преподавателя.

1. При игровой деятельности студент должен: А) Строго выполнять правила игры.

Б) Придерживаться правилам игры.

В) Частично выполнять правила игры.

# Тестовое задание №2

**ВОЛЕЙБОЛ**

Выберете 1 правильный ответ:

1. Разметка волейбольного поля?
   1. 24х15
   2. 18х6 \*
   3. 20х20
2. Высота волейбольной сетки?
   1. 224 см \*
   2. 283 см
   3. 250 см
3. Из скольки человек состоит команда?
   1. 6
   2. 10
   3. 14 \*
4. Сколько человек присутствует на поле?
   1. 6 \*
   2. 10
   3. 12
5. Передача мяча сопернику для подачи производится:
   1. Резким броском от груди независимо под сеткой или нет
   2. Под сеткой \*
   3. Над сеткой
6. С каким счетом заканчивается партия?
   1. 15
   2. 25 \*
   3. 20
7. Сколько разыгрывается партий до окончания матча?
   1. 5
   2. 2-3 \*
   3. 4

8.При подаче мяча, нарушением является:

* 1. Прием мяча кулаком
  2. Заступ при подаче \*
  3. Подача кулаком

1. Кем и каким образом подаются сигналы при судействе?
   1. Главным судьей в громкоговоритель
   2. Тренером при помощи карточек
   3. Судьей при помощи жестов и сигналов.\*
2. Принимать подачу имеет(ют) право:
   1. Любой из игроков \*
   2. Капитан команды
   3. Игроки передней линии
3. В одной партии предусмотрено:
   1. Неограниченное количество замен
   2. До 6 замен
   3. 2 замены \*

12.При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в

а) одно очко

б) два очка\*

с) три очка

13. Площадка делится:

1. 2 зоны: передняя и задняя
2. На 6 зон \*
3. Площадка не делится на зоны

**Тестовое задание №3**

**БАСКЕТБОЛ**

Выберете 1 правильный ответ:

1. Сколько человек одной команды присутствует на поле?

1. 6
2. 5 \*
3. 10 2. Из скольки человек состоит команда?
4. 10
5. 12 \*
6. Не ограничено
7. Играть мячом допускается:
   1. Как угодно, лишь бы забросить мяч в корзину противника
   2. Руками, ногами и головой
   3. Только руками \*
8. Разметка поля:
   1. 28х15 \*
   2. 24х15
   3. 10х10
9. Высота баскетбольного кольца:
   1. 3, 05 м \*
   2. 2 м
   3. 1, 05 м
10. Штрафной бросок оценивается:
    1. в 1 очко \*
    2. в 2 очка
    3. в 3 очка
11. Бросок со средней линии оценивается:
    1. в 1 очко
    2. в 2 очка \*
    3. в 3 очка
12. Игра официально начинается:
    1. Как только судья огласит о начале игры
    2. Спорным броском \*
    3. Штрафным броском
13. Игра продолжается до :
    1. 25 очков
    2. 15 очков
    3. Неограниченного кол-ва очков, по времени\*
14. Несоблюдение правил игры, грубое нарушение – это:
    1. Ошибка
    2. Фол \*
    3. Аут
15. Матч состоит из :
    1. Четырех четвертей \*
    2. Трех третей
    3. 2 периодов
16. Основоположник игры в баскетбол:
    1. Джеймс Нейсмит \*
    2. Майкл Джордан
    3. Шакил О’Нил

**Раздел 6.- ОФП-общая физическая подготовка**

# Тестовое задание №1

**Тест - вопросы по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале:**

**1.)К занятиям в тренажерном зале допускаются студенты:** А) прошедшие инструктаж по охране труда.

Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.\*

**2.)В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать**:

А) порядок выполнения учебных заданий.

Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.\*

**3.)Какую форму должен иметь учащийся к занятиям в тренажерном зале?** А) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.\*

Б) Удобный спортивный костюм.

**4.) Перед началом занятий на тренажерах:**

А) Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

Б) Начинать выполнения упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде

(сигналу) учителя (преподавателя, тренеров).\*

В) Начать заниматься самостоятельно не проверяя наглядно исправность тренажера.

**5) Перед работой на тренажерахстудент должен:**

А)Начать упражнения самостоятельно без разминки.

Б)Выполнить подготовительную разминку.\*

**6.) При подготовке штанги к работе, для выполнении упражнений со штангой:** А) Устанавливают блины с одной стороны грифа, а затем с другой.

Б) ) Устанавливают блины с двух сторон одновременно.\*

**7) Работая с гантелями, блинами, грифом студент должен:**

А) Аккуратно складывать спортивное оборудование на свои места по окончанию упражнений.\*

Б) Складывать, бросать спортивное оборудование на любые свободные места.

**8.)Подбор веса на тренажерах нужно выполнять** А) Самостоятельно.

Б) С разрешения преподавателя\*

1. **Разрешено ли выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и не надежно закрепленных тренажерах?**

А) Разрешено

Б) Разрешено, но только с аккуратным использованием.

В) Запрещено\*

1. **Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:** А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.

Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.\*

1. **Действия студента при получении травмы:**

А) Сообщить преподавателю о случившемся.\*

Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

1. **По окончанию занятий на тренажерах обучающиеся должен:**

А) Закончить упражнения убрать рабочее место, и по команде (сигналу) преподавателя и покинуть тренажерный зал.\*

Б) Убрать рабочее место и построиться.

**Тестовое задание №2**

**Практическое тест по ОФП:**

* подтягивание в висе хватом сверху – юноши;
* отжимания от пола –девушки
* поднимание туловища (пресс) – девушки и юноши

-прыжок в длину с места – (д) и (ю)

-челночный бег 10х10

* прыжки на скакалке за 1 мин.

-6-ти минутный бег.

* 1. **ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема программы** | **Тема работы** | **Количество часов** |
|  | **3 семестр** | |  |
| 1 | **Тема 1.1 Определение уровня физической подготовленности студентов** | Практическое занятие№ 1  Техника безопасности на занятиях физической культурой  Выполнение нормативов ГТО | 2 |
| 2 | **Тема 2.1 Легкая атлетика** | Практическое занятие№2 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения | 2 |
| 3 | Практическое занятие№3Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости | 2 |
| 4 | Практическое занятие№4Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы) | 2 |
| 5-6 | Практическое занятие№ 5, 6 Техника бега на средние дистанции | 4 |
| 7-8 | Практическое занятие№7, 8Техника бега на длинные дистанции | 4 |
| 9-  10 | Практическое занятие№9, 10Контрольные  нормативы по легкой атлетике | 4 |
| 11 | **Тема2.2**  **Гимнастика** | Практическое занятие№11 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов | 2 |
| 12 | Практическое занятие№ 12Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с мячом, с гимнастической скамейкой | 2 |
| 13 | Практическое занятие№ 13 Группировки, перекаты, кувырки, равновесие | 2 |
|  | Практическое занятие№14Акробатическая | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 14 |  | комбинация из 5-6 элементов. Промежуточная аттестация |  |
| 15 |  | Практическое занятие№15  **Промежуточнаяаттестацияподисциплине(зачёт)** | **2** |
| **4 семестр** | | | |
| 16 | **Тема 3.1.**  **Баскетбол**  **Тема 3.2.**  **Волейбол** | Практическое занятие№ 16Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока | 2 |
| 17-  18 | Практическое занятие№17,18Техника передачи мяча | 4 |
| 19-  20 | Практическое занятие№19,20Техника бросков мяча в кольцо | 4 |
| 2122 | Практическое занятие№21,22Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | 4 |
| 23 | Практическое занятие № 23Тактика игры в защите и в нападении. | 2 |
| 2425 | Практическое занятие№24,25Техника передач мяча | 4 |
| 2627 | Практическое занятие № 26,27 Техника подач и приема мяча | 4 |
| 28 | Практическое занятие№28Тактические действия в защите и нападении | 2 |
| 29 | Практическое занятие № 29Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | 2 |
| 3031 |  | Практическое занятие №30,31Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх | 4 |
| 32 |  | Практическое занятие № 32Технико – тактические действия в учебно – тренировочных соревнованиях | 2 |
| 33 |  | Практическое занятие №  33**Промежуточнаяаттестацияподисциплине(зачёт)** | 2 |
| **5 семестр** | | | |
| 34-  35 | **Введение Тема 1.1** Определение уровня физической подготовленности студентов | Практическое занятие№34,35Техника безопасности на занятиях физической культурой  Выполнение нормативов ГТО | 4 |
| 3637  38- | **Тема 2.1**  **Легкая атлетика** | Практическое занятие № 36, 37Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; | 4 |
| Практическое занятие № 38, 39Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы) | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 39 |  |  |  |
| 40-  41 | Практическое занятие № 40,41Техника бега на средние дистанции | 4 |
| 42-  43 | Практическое занятие № 42,43Техника бега на длинные дистанции | 4 |
| 44-  45 |  | Практическое занятие №44,45Контрольные  нормативы по легкой атлетике | 4 |
| 4647 | **Тема**  **2.2Гимнастика** | Практическое занятие№ 46,47Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов | 4 |
| 48 | Практическое занятие№ 48Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой | 2 |
| 49 | Практическое занятие№  49**Промежуточнаяаттестацияподисциплине(зачёт)** | **2** |
| **6 семестр** | | | |
| 50 | **Тема 3.1.**  **Баскетбол**  **Тема 3.2.**  **Волейбол** | Практическое занятие № 50 Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока | 2 |
| 51 | Практическое занятие № 51 Техника передачи мяча | 2 |
| 52  53  54 | Практическое занятие№ 52Техника бросков мяча в кольцо | 2 |
| Практическое занятие№ 53 Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | 2 |
| Практическое занятие № 54Тактика игры в защите и в нападении. | 2 |
| 55 | Практическое занятие№ 55Техника передач мяча | 2 |
| 56 | Практическое занятие№ 56Техника подач и приема мяча | 2 |
| 57 | Практическое занятие№ 57 Тактические действия в защите и нападении | 2 |
| 58 | Практическое занятие№ 58 Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 59 |  | Практическое занятие№ 59Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх | 2 |
| 60 | Практическое занятие № 60  **Промежуточнаяаттестацияподисциплине(зачёт)** | **2** |
|  |  |  |
| **7 семестр** | | | |
| 61-  62 | **Тема**  **1.1Определение уровня физической подготовленности студентов** | Практическое занятие № 61,62 Техника безопасности на занятиях физической культурой  Выполнение нормативов ГТО | 4 |
| 63 | **Тема 2.1**  **Легкая атлетика** | Практическое занятие № 63 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; | 2 |
| 64-  65 | Практическое занятие № 64-65Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы) | 4 |
| 66-  67 | Практическое занятие № 66,67 Техника бега на средние дистанции | 4 |
| 68-  69 | Практическое занятие № 68,69 Техника бега на длинные дистанции | 4 |
| 70-  71 | Практическое занятие № 70,71 Контрольные  нормативы по легкой атлетике | 4 |
| 72-  73 | **Тема 2.2.**  **Гимнастика** | Практическое занятие № 72,73 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов | 4 |
| 74-  75 | Практическое занятие № 74,75 Общеразвивающие (ОРУ) упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой | 4 |
| 76 |  | Практическое занятие№ 76  **Промежуточнаяаттестацияподисциплине(зачёт)** | **2** |
| **8 семестр** | | | |
| 77 | **Тема 3.1.**  **Баскетбол** | Практическое занятие № 77 Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока | 2 |
| 78 | Практическое занятие№ 78 Техника передачи мяча. | 2 |
| 79 | Практическое занятие№ 79 Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | 2 |
| 80 | Практическое занятие№ 80Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх | 2 |
| 81 | **Тема 3.2. Волейбол** | Практическое занятие№ 81 Техника передач мяча | 2 |
| 82 |  | Практическое занятие№ 82 Техника подач и | 2 |
|  |  | приема мяча |  |
| 83 |  | Практическое занятие№ 83Навыки судейства в учебно – тренировочных играх | 2 |
| 84 |  | Практическое занятие№ 84 Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх | 2 |
| 85 |  | Практическое занятие№ 85  **Промежуточнаяаттестацияподисциплине (дифференцированный зачёт)** | **2** |

* 1. **Материалы промежуточной аттестация.**

Таблица контрольных практических заданий для проведения дифференцированного зачета по дисциплине физическая культура и определения оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НАИМЕНОВАН**  **ИЕ**  **ДИСЦИПЛИНЫ** |  | | | | | |
| **ЮНОШИ** | | | **ДЕВУШКИ** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Бег 100 м** | 15,4 | 14,8 | 14,7 | 17,8 | 17,0 | 16,8 |
| **Бег 3000 м** | 15,00 | 13,50 | 13,20 | 13,00 | 11,30 | 11,20 |
| **Челночный бег**  **3х10 м** | 7,9 | 7.5 | 7,2 | 170 | 190 | 210 |
| **Прыжки в длину**  **с места** | 205 | 220 | 235 | 9,3 | 8,7 | 8,4 |
| **Отжимание от пола** | 30 | 35 | 40 | 12 | 18 | 20 |
| **Подъём туловища из положения лёжа** | 25 | 28 | 31 | 30 | 35 | 37 |
| **Прыжки на**  **скакалке за 1 мин.** | 75 | 80 | 95 | 90 | 105 | 120 |