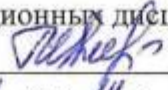


РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии
общепрофессиональных и
телекоммуникационных дисциплин

Председатель  Т.В. Ващенко
Протокол № 11 от « 14 » 05 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе
 Овчинникова И.А.
« 14 » 05 2025 г.

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)
по ОУП.12 Физическая культура
для специальности

09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта

Составитель: Петров И.В.- преподаватель высшей квалификационной категории
СКТ(ф)СПбГУТ

Промежуточная аттестация по ОУП.12 Физическая культура:
в 1 семестре – другая форма аттестации (доклады, рефераты, тестирование),
во 2 семестре - дифференцированный зачет (сдача контрольных нормативов).

Оценочные материалы нацелены на проверку достижений следующих предметных результатов.

Результаты	Тип оценочных мероприятий
ПРБ 1. 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);	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы
ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	– заполнение дневника самоконтроля – защита реферата
ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	– составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений

ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	– оценивание практической работы – тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ПР6 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	выполнение упражнений на дифференцированном зачете

1. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

Критерии оценивания теоретических знаний

С целью проверки теоретических знаний используются методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление профессиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объемом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 «отлично»	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 «хорошо»	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 «удовлетворительно»	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 «неудовлетворительно»	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же.

Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности

	анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: – с таблицами – с текстом – с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 «отлично»	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 «хорошо»	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 «удовлетворительно»	при оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10 -12 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников). Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 «отлично»	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 «хорошо»	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 «удовлетворительно»	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 «неудовлетворительно»	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования**Критерии оценивания:**

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 «отлично»	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 «хорошо»	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 «удовлетворительно»	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 «неудовлетворительно»	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

Критерии оценивания практических знаний**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 «отлично»	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 «хорошо»	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 «удовлетворительно»	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 «неудовлетворительно»	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 «отлично»	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 «хорошо»	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 «удовлетворительно»	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 «неудовлетворительно»	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 «отлично»	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 «хорошо»	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 «удовлетворительно»	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценивание текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

Задание практико-ориентированного содержания (для темы 1.5)

1. Составить профессиограмму выбранной профессии/специальности, заполнив таблицу.

Группа труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания

Критерии оценивая профессиограммы

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее	Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное	Даны ответы на более половину (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.	Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.

Задания практико-ориентированного содержания.

2. Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза - 2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
1.				
2.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики - изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Пример задания практико-ориентированного содержания.

2. Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.

Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки
(9-10 упражнений)

N п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
3.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать
4.				

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	Полное несоответствие поставленным требованиям

Текущий контроль теоретических знаний осуществляется также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме 1.2 «Здоровье и здоровый образ жизни».

Темы доклада

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.

12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Тематика рефератов

1. Естественно - научные основы физической культуры и спорта.
2. Ценность физической культуры.
3. История развития физической культуры.
4. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
6. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
7. Профилактика утомления. Восстановительные мероприятия, средства и методы
8. Ритмы жизни и здоровья человека. Биоритмы.
9. Гипокинезия и гиподинамия.
10. Двигательная активность и здоровье человека.
11. Физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.
12. Основы обучения. Задачи, принципы, методы и средства физической культуры.
13. Профессионально - прикладная физическая подготовка.
14. Прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта и их значимость.
15. Средства и методы, направленные на формирование устойчивости к профессиональным заболеваниям.
16. Резервы организма.
17. Здоровый образ жизни.
18. Естественные универсальные средства профилактики заболеваний и оздоровления организма.
19. Психика и здоровье.
20. Социальные условия формирования здорового образа жизни.
21. Признаки здоровья.
22. Питание и здоровье.
23. Основы рационального питания. а) диеты: кетодиета, монодиета, безуглеводная, белковая, питьевая, лечебная.
24. Продукты повышенной биологической ценности. Спортивное питание.
25. Пищевая ценность продуктов питания.
26. Влияние учебной нагрузки на здоровье студентов.
27. Группы здоровья.
28. Нравственность и здоровье.
29. Методика физического воспитания подростков с ослабленным здоровьем.
30. Оздоровительная физкультура.
31. Лечебная физическая культура и методика проведения.
32. Суточный режим. Режим обучения.
33. Физическая культура и здоровье.
34. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.
35. Закаливание и здоровье.
36. Закаливание средствами физкультуры.
37. Личная гигиена.
38. Социальная и общественная гигиена. Гигиенические требования на занятиях физической культурой.
39. Роль кожи в жизнедеятельности организма.

40. Функции костей скелета человека.
41. Опорно - двигательный аппарат человека.
42. Мышечная система человека.
43. Дыхательная система человека.
44. Центральная нервная система человека.
45. Физические способности человека.
46. Абсолютная и относительная сила. Методы развития силы.
47. Физическое качество - быстрота. Методика развития.
48. Физическое качество - гибкость. Методика развития.
49. Физическое качество - ловкость. Методика развития.
50. Общая и специальная физическая подготовка.
51. Спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма.
52. Виды контроля на занятиях физкультурой и спортом.
53. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
54. Организация и проведение соревнований (виды, положения).
55. Системы розыгрыша. Способы проведения соревнований.
56. Массовый спорт и спорт высших достижений.
57. Студенческий спорт. Система студенческих соревнований.
58. Международное спортивное движение.
59. Краткая история Олимпийских игр.
60. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.
61. Олимпийские чемпионы СССР и РФ.
62. Требования к занятиям по физическому воспитанию.
63. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.
64. Оказание первой медицинской помощи при различных видах травм.
65. Если хотите похудеть.
66. Бег и здоровье.
67. Лекарство от простуды.
68. Движение для здоровья.
69. Секреты молодости.
70. Профилактика бессонницы.
71. Позвоночник - источник здоровья.
72. Искусство быть красивым.
73. Составление комплексов ЛФК по различным заболеваниям.
74. История развития одного из видов спорта
75. Правила и судейство соревнований по баскетболу. Жесты судьи
76. Правила и судейство соревнований по волейболу. Жесты судьи

2.2 Тестовые задания по Разделу 1

Вариант 1

1. Прочитайте текст. Выберите один правильный вариант ответа.
Что такое «Физическая культура»?
 - 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
 - 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;
 - 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.
 - 4) образовательный урок в колледже.
2. Прочитайте текст. Выберите один правильный вариант ответа.
Что такое «Здоровье» (по определению ВОЗ)?
 - 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
 - 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие

болезней или физических дефектов.

3) отсутствие болезней или физических дефектов.

3. Прочитайте текст. Выберите один правильный вариант ответа.

Как называется применение физических упражнений в режиме трудового дня?

- 1) рекреативной гимнастикой;
- 2) производственной гимнастикой;
- 3) лечебной гимнастикой;
- 4) гигиенической гимнастикой;
- 5) оздоровительной гимнастикой

4. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

Каковы способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий?

- 1) чередование нагрузки и отдыха;
- 2) выполнение физических упражнений до «отказа»;
- 3) изменение интенсивности выполнения упражнений;
- 4) несоблюдение техники безопасности

5. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

Что является основными ошибками в питании современного человека ?

- 1) высокая калорийность продуктов;
- 2) большое количество рафинированных продуктов;
- 3) соблюдение режима питания;
- 4) недостаточное потребление фруктов и овощей;
- 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.

6. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

Что нельзя отнести к компонентам здорового образа жизни ?

- 1) ежедневная двигательная активность;
- 2) закаливание;
- 3) наличие вредных привычек
- 4) соблюдение режима труда и отдыха
- 5) рациональное питание;
- 6) гиподинамия

7. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:

- 1) заболевания пищеварительной системы
- 2) сердечно-сосудистые заболевания
- 3) заболевания опорно-двигательного аппарата
- 4) заболевания органов дыхания
- 5) физическая и психическая зависимость

8. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена?

- 1) спортивные игры, единоборства;
- 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);
- 3) упражнения высокой интенсивности;
- 4) все вышеперечисленное

9. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:

- 1) повышаются адаптационные возможности организма;
- 2) наступает физическое переутомление;
- 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
- 4) улучшается функция внешнего дыхания.

10. Прочитайте текст. Выберите один правильный вариант ответа

С помощью чего определяется оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой ?

- 1) антропометрических показателей;
- 2) пульсометрии;
- 3) динамометрии;

4) спирографии.

11. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:

- 1) личные предпочтения;
- 2) состояние здоровья;
- 3) состояние функциональных систем;
- 4) климатогеографические условия для занятий;
- 5) все вышеперечисленное

12. Прочитайте текст. Установите соответствие между 1 и 2 столбцами

А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо, ММА), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. . Стретчинг
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

13. Прочитайте текст. Установите соответствие между 1 и 2 столбцами

А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3.Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата

Вариант 2

1. Прочитайте текст. Выберите один правильный вариант ответа.

Что такое «Физическое воспитание»?

- 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

2. Прочитайте текст. Выберите один правильный вариант ответа

Каковы цели внедрения ВФС ГТО?

- 1) сохранение и укрепление здоровья нации;
- 2) развитие массового спорта;
- 3) развитие массового спорта и оздоровление нации;
- 4) профилактика вредных привычек.

3. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:

- 1) гиподинамия;
- 2) рациональное питание;
- 3) стрессы;
- 4) проживание в крупных мегаполисах;
- 5) систематические физические нагрузки.

4. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:

- 1) употребление большого количества соленой пищи;
- 2) отказ от употребления алкоголя;
- 3) табакокурение;
- 4) умеренные физические нагрузки;
- 5) избыточный вес.

5. Прочитайте текст. Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое здоровье человека – это:

- 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;
- 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.

6. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

Рациональное питание не должно:

- 1) восполнять энергетические затраты организма;
- 2) вызывать ожирение;
- 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;
- 4) вызывать интоксикацию организма.

7. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:

- 1) культуры питания;
- 2) культуры движения;
- 3) культуры безопасного поведения;
- 4) культуры эмоций;
- 5) культуры труда и отдыха.
- 6) культуры опасного поведения
- 7) все вышеперечисленное.

8. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:

- 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;
- 2) ВИЧ/СПИД;
- 3) физическая и психологическая зависимость;
- 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.

9. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

Физические упражнения влияют на:

- 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;
- 2) снижение уровня развития физических качеств;
- 3) повышение умственной работоспособности;
- 4) улучшение состояние дыхательной системы;
- 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы

10. Прочитайте текст. Выберите один правильный вариант ответа

Для оценки состояния дыхательной системы используются

- 1) антропометрические показатели;
- 2) пульсометрия;
- 3) динамометрия;
- 4) проба Штанге

11. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов.

Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:

- 1) покраснение кожных покровов
- 2) повышение частоты сердечных сокращений
- 3) повышение частоты дыхания
- 4) «синюшность» носогубного треугольника
- 5) нарушение координации движений

12. Прочитайте текст. Установите соответствие между 1 и 2 столбцами

А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

13. Прочитайте текст. Установите соответствие между 1 и 2 столбцами

А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1. Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2. Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3. Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4. Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	5. Воркаут

Вариант 3

1. Прочитайте текст. Выберите один правильный вариант ответа

Что относится к основным задачам физического воспитания ?

- 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;
- 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- 3) развивающие, оздоровительные, профилактические

2. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов

Что нельзя отнести к физкультурно-спортивному комплексу ГТО?

- 1) челночный и обычный бег;
- 2) дартс;
- 3) самооборона без оружия;

- 4) прыжки в длину с места и с разбега;
- 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;
- 6) стрельба из лука

3. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов
С какой целью используется производственная физическая культура ?

- 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;
- 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;
- 3) восстановления после полученных травм на производстве.
- 4) повышения работоспособности

4. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов
При каких условиях нельзя считать, что человек ведет здоровый образ жизни?

- 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;
- 2) рационально организует и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
- 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки;
- 4) систематически занимается физической культурой;
- 5) имеет компьютерную зависимость

5. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов
Каковы основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре?

- 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;
- 2) контроль за переносимостью физической нагрузки;
- 3) несоблюдение техники безопасности;
- 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования

6. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов
Для чего необходимо применение самоконтроля на занятиях физической культурой?

- 1) для коррекции физической нагрузки;
- 2) для профилактики вредных привычек;
- 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм;
- 4) все вышеперечисленное

7. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов
Каково предназначение рационального питания при занятиях физической культурой?

- 1) восполнять энергетические затраты организма;
- 2) вызывать ожирение;
- 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;
- 4) вызывать интоксикацию организма.

8. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов
Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:

- 1) риск возникновения инфарктов миокарда;
- 2) оздоровительное воздействие на организм
- 3) разрушение клеток мозга;
- 4) физическая и психологическая зависимость

9. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов
В каких формах представлена двигательная рекреация на производстве ?

- 1) утренняя гимнастика;
- 2) физкультурные паузы;
- 3) оздоровительный бег;
- 4) физкультурные минутки

10. Прочитайте текст. Выберите один правильный вариант ответа.
Что нужно учитывать в первую очередь при подборе физических упражнений

- 1) личные предпочтения;
- 2) состояние здоровья;
- 3) состояние функциональных систем;
- 4) климато-географические условия для занятий;

11. Прочитайте текст. Выберите все правильные варианты ответов

Укажите антропометрические показатели:

- 1) спирометрия
- 2) пульсометрия
- 3) динамометрия;
- 4) проба Штанге
- 5) измерение окружности грудной клетки

12. Прочитайте текст. Установите соответствие между 1 и 2 столбцами

- | | |
|---|---|
| А. Развитие силы зависит от | 1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию |
| Б. Развитие выносливости зависит от | 2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата |
| В. Координационные способности зависят от | 3. Содержания тестостерона |
| Г. Гибкость зависит от | 4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы |

13. Прочитайте текст. Установите соответствие между 1 и 2 столбцами

- | | |
|--|---|
| А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах | 1. Антистрессовая пластическая гимнастика |
| Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлла Пинкни | 2. Суставная гимнастика |
| В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | 3. Калланетика |
| Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения | 4. Кроссфит |
| Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки | 5. Аквааэробика |

Тестовые задания по Разделу 2.

Тема 2.7 Основная гимнастика

- 1) Прочитайте текст. Выберите один правильный вариант ответа.

Строевые упражнения – это:

1. совместные действия в строю
2. поточные комбинации;
3. сочетания движениями различными частями тела;
4. метания, лазания и т.д.

- 2) Прочитайте текст. Выберите один правильный вариант ответа.

Назовите средства в гимнастике:

1. упражнения
2. фитотерапия
3. препараты
4. процедуры

- 3) Команда «Вольно!» относится к:

1. строевым приемам
2. строевым перестроениям
3. строевым передвижениям
4. размыканиям, смыканиям

- 4) Разновидности ходьбы и бега относят к:

1. строевым передвижениям
 2. строевым перестроениям
 3. строевым приемам
 4. смыканиям.
- 5) Движения «змейкой» относят к:
1. строевым передвижениям
 2. строевым перестроениям
 3. строевым приемам
 4. смыканиям
- 6) Упражнения художественной гимнастики – это:
1. упражнения без предметов
 2. упражнения на снарядах
 3. без предметов и с предметами
 4. прикладные упражнения.
- 7) *Укажите несколько правильных ответов.* Средства в гимнастике – это:
1. строевые упражнения
 2. ОРУ
 3. прыжки
 4. прикладные упражнения
- В вопросах 8-12 выберите один правильный ответ из предложенных.*
- 8) Перестроение уступом относится к:
1. строевым перестроениям
 2. строевым передвижениям
 3. строевым приемам
 4. размыканиям
- 9) Движения по кругу относят к:
1. строевым передвижениям
 2. строевым перестроениям
 3. строевым приемам
 4. смыканиям
- 10) Акробатические упражнения – это:
1. упражнения с лентой
 2. упражнения на перекладине
 3. прыжки и упражнения в балансировании
 4. эстафеты
- 11) Методические особенности гимнастики:
1. каждое упражнение выполняется только с одной целью
 2. строгая регламентация действий
 3. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
 4. гимнастика используется только в детском возрасте
- 12) Повороты и полуповороты на месте относят к:
1. строевым перестроениям
 2. строевым передвижениям
 3. строевым приемам
 4. размыканиям
- 13) *Укажите несколько правильных ответов.* Группы строевых упражнения:
1. строевые перестроения
 2. строевые передвижения;
 3. строевые приемы
 4. упражнения без предметов
- В вопросах 14-16 выберите один правильный ответ из предложенных*
- 14) Вольные упражнения – это:
1. упражнения по разделениям
 2. поточные комбинации
 3. прыжки
 4. эстафеты

- 15) Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
1. поддержание работоспособности
 2. воспитание нравственных качеств
 3. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни
 4. совершенствование двигательных умений и навыков
- 16) Виды расчета относят к:
1. строевым перестроениям
 2. строевым передвижениям
 3. строевым приемам
 4. размыканиям.
- 17) *Выберите несколько правильных ответов.* Команды подаются в стойке:
1. «Смирно!»
 2. «Вольно!»
 3. «Равняйсь!»
 4. «Стоять!»
- 18) *В вопросах 18-36 выберите один правильный ответ.* Движение на месте и остановка группы относят к:
1. размыканиям и смыканиям
 2. строевым передвижениям
 3. строевым приемам
- 19) Упражнения на снарядах – это:
1. упражнения со скакалкой
 2. упражнения на перекладине
 3. перестроения
- 20) Общеразвивающие упражнения - это:
1. упражнения для различных частей тела
 2. упражнения в переползании
 3. упражнения на кольцах
 4. упражнения в балансировании
- 21) К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
1. по признаку использования упражнений
 2. по анатомическому признаку
 3. по признаку методологической значимости
 4. по признаку организации группы
- 22) Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
1. по рассказу
 2. по показу
 3. по показу и рассказу
 4. по разделению
- 23) Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
1. краткость
 2. доступность
 3. точность
 4. ясность
- 24) Какой командой завершается упражнение:
1. «Отставить!»
 2. «Вольно!»
 3. «Разойдись!»
 4. «Стой!»
- 25) Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
1. спиной к занимающимся
 2. лицом к занимающимся, зеркально
 3. боком к занимающимся
 4. сидя на стуле

- 26) К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:
1. по признаку преимущественного воздействия
 2. по анатомическому признаку
 3. по признаку методологической значимости
 4. по признаку организации группы
- 27) Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
1. по рассказу
 2. по показу
 3. по показу и рассказу
 4. по разделениям
- 28) Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
1. по периметру
 2. непрерывно
 3. с перерывом
 4. со зрительным сигналом
- 29) Как правильно вести подсчет ОРУ:
1. по 4 и 8 счетов
 2. по 5 счетов
 3. по 12 счетов
 4. по 3 и 6 счетов
- 30) К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
1. по признаку преимущественного воздействия
 2. по анатомическому признаку
 3. по признаку методологической значимости
 4. по признаку организации группы
- 31) Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
1. по рассказу
 2. по показу
 3. по показу и рассказу
 4. по разделениям
- 32) Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:
1. по периметру
 2. непрерывно
 3. с перерывом
 4. со зрительным сигналом
- 33) К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
1. по признаку использования упражнений
 2. по анатомическому признаку
 3. по признаку методологической значимости
 4. по признаку организации группы
- 34) Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:
1. по рассказу
 2. по показу
 3. по показу и рассказу
 4. по разделениям
- 35) Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:
1. доступный
 2. проходной
 3. точный
 4. соревновательный
- 36) Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
1. «Правой – ВОЛЬНО!»
 2. сомкнутая стойка

3. «Смирно!»
4. исходное положение.

Тема 2.11 Волейбол

- 1) Площадка для игры в волейбол делится на ...
 1. 4 зоны
 2. 7 зон
 3. 6 зон
 4. 5 зон
- 2) Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
 1. необходимы
 2. желательны
 3. не обязательны
- 3) Волейбол состоит из следующих элементов:
 1. подача, прием, блок
 2. подача, пас, прием, блок
 3. подача, пас, прием, нападающий удар, блок
 4. подача, прием, нападающий удар
- 4) Укажите верное утверждение:
 1. подача в волейболе производится из-за лицевой линии
 2. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
 3. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
- 5) В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
 1. только без вращения мяча
 2. только с вращением мяча
 3. с вращением и без вращения мяча
- 6) Разбег при прямом нападающем ударе...
 1. не выполняется
 2. выполняется с 2-3 шагов
 3. выполняется с 4-5 шагов
- 7) Нижний прием подачи используется для:
 1. приема подачи
 2. защитных действий в поле
 3. вынужденного паса
 4. вынужденного направления мяча на сторону противника
- 8) Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:
 1. прием и отработка мяча ладонями
 2. присутствие работы ногами
 3. пас ото лба, а не от груди
 4. локти и предплечья расположены параллельно
- 9) В приеме НЕ участвует:
 1. первый темп
 2. либеро
 3. диагональный
 4. игроки второго темпа

Контрольные упражнения по Разделу 2

Тема 2.7 Основная гимнастика

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).

5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
8. Построение группы в колонну по одному.
9. Движение в обход.
10. Движение по диагонали.
11. Движение противходом, «змейкой», движение в обход.
12. Остановка группы.
13. Построение группы в одну шеренгу.
14. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
15. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
16. Выход из круга и остановка группы.
17. Размыкание и смыкание по распоряжению.
18. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
19. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
20. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
21. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.

Задание «Общеразвивающие упражнения»

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Тема 2.8 Акробатика

Перечень контрольных упражнений «Выполнение акробатических элементов»

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держат 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).

2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держат 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держат 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Тема 2.9 Атлетическая гимнастика

Перечень контрольных упражнений

№ п/п	Контрольное упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг.
2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в стороны в наклоне	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
4.	Подъём гантелей на бицепс стоя	3 подхода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг.

Тема 2.10 Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Тема 2.11 Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замахи и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Тема 2.12 Теннис

Перечень контрольных упражнений:

- подача (10 раз);
- удары по отскочившему мячу справа и слева (по 10 раз);
- удары с лета справа и слева (по 10 раз);
- удар над головой (смэш) (10 раз);
- удар «свеча» (10 раз).

Тема 2.13 Лёгкая атлетика

Перечень контрольных нормативов для основной группы здоровья

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10..	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза» для основной группы здоровья.

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	27	9

	(количество раз)		
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
10.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.