

Комитет по науке и высшей школе  
Санкт – Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Санкт-Петербургский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
Л.П. Мельникова  
\_\_\_\_\_ 11 мая 2018 г.

## **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

по учебной дисциплине

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Базовый уровень

Санкт-Петербург

2018

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям и рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура. Базовый уровень».

**Организация-разработчик:**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Санкт-Петербургский политехнический колледж»

Разработчики:

Харитонов Е.В. преподаватель высшей категории

Антонова В.А. преподаватель высшей категории

Голубева Е.А. преподаватель высшей категории

Рабочая программа рекомендована учебно - цикловой комиссией военно-спортивных дисциплин

Председатель УЦК

Волков С.Е.

Рассмотрен на Педагогическом совете колледжа «31» августа 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ комплекта КОС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....
2. СПЕЦИФИКАЦИИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ  
СРЕДСТВ.....
3. КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНКИ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ  
СРЕДСТВУ.....

# 1. ПАСПОРТ

## комплекта контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура.

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

<i>Объекты оценивания</i>		<i>Показатели</i>	<i>Критерии</i>	<i>Тип задания, № задания</i>	<i>Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)</i>
<i>Умения, знания</i>	<i>Компетенции</i>				
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки ППФП в профессиональной деятельности, применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14 ПК 1.6	<b>Применение</b> физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и средств.	<b>Использует</b> физкультурно-оздоровительную деятельность в повседневной жизни и практике работы с детьми	Письменный опрос <i>Анкетирование или Экспертная оценка Наблюдение</i>  Практическое задание <i>Перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов</i>	Текущая аттестация (ДЗ)
		<b>Соответствие</b> развития собственных физических качеств, способностей и двигательных умений контрольным требованиям (нормативам)	Физические качества, способности и двигательные умения <b>отвечают</b> требованиям контрольных нормативов		
		<b>Осознание</b> важности использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	<b>Демонстрирует</b> динамику развития собственных физических качеств и двигательных умений		

Знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14 ПК 1.6	<b>Понимание</b> сущности физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	<b>Раскрывает</b> сущность и значение физической культуры для собственного развития и деятельности	Письменный опрос <i>Сочинение-рассуждение о значении физической культуры в собственной профессионально-педагогической подготовке / Реферат</i>	Текущая аттестация
		<b>Полнота, грамотность и обоснованность</b> формулировок	Полно, грамотно и обоснованно <b>формулирует</b> проблему		
Знание основ здорового образа жизни и способы самоконтроля за состоянием здоровья  Знание тактики силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14 ПК 1.6	<b>Систематичность и структурированность</b> знаний об основах здорового образа жизни	<b>Владеет</b> системой знаний об основах здорового образа жизни и требованиях к его организации	Устный опрос <i>Вопросы для беседы</i>  Проектирование <i>Разработка проекта</i>  Практическое задание	Текущая аттестация
		<b>Реализация</b> знаний, <b>применение</b> на практике	<b>Применяет</b> знания на практике, при планировании собственного личностного и профессионального развития  <b>Владеет</b> тактикой силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.		

**II. Комплект контрольно-оценочных средств включает теоретические и практические задания, описание условий их выполнения и критерии оценки.**

<b>Семестр</b>	<b>Тема</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>
1	Легкая атлетика	Бег 30 метров
		Бег 60 метров
		Бег 100 метров
		Кросс 500 метров
		Кросс 1000 метров
		Кросс 2000 метров
		Прыжок с места
		Тройной прыжок
		12 минутный бег
		Челночный бег
		Теоретический тест
	Элементы единоборства	падения и броски
		приёмы борьбы лежа и стоя
		приёмы самозащиты
		комбинация бросков ответные приемы против основных бросков болевые приемы
ОФП	подтягивание	
	Складки на перекладине	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	КСУ	
Баскетбол	Тесты по броскам	
	Передача двух мячей в парах	
	Комплексные тесты	
	Правила игры и судейство	
2	ОФП	
		подтягивание
		Складки на перекладине
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Волейбол	КСУ
		Набивание мяча над собой
		Набивания мяча в парах
		Набивание мяча в тройках
		Подача мяча
		Правила игры и судейство

	Футбол	Набивание мяча
		Набивание мяча в парах
		Набивание мяча в четверках
		Удары по воротам
		Комплексные тесты
		Правила игры и судейство
	Гандбол	Передачи мяча
		Удары по воротам
		Комплексные тесты
		Правила игры и судейство
	Настольный теннис	Соревнования в группе
	Гимнастика	Комплекс на гибкость
		Проведение ОРУ
	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции
Кросс 500 метров		
Кросс 1000 метров		
Кросс 2000 метров		
Элементы единоборства	падения и броски приёмы борьбы лежа и стоя приёмы самозащиты комбинация бросков ответные приемы против основных бросков болевые приемы	

**2.1. Теоретические задания** представляют собой тематику рефератов, кроссвордов, тестов и презентаций.

**Тема: 1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.**

- Краткая характеристика функциональных систем организма
- Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности
- Возрастные особенности развития
- Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
- Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, адаптация, «мертвая точка», второе дыхание.)

Основные понятия:

- Организм человека, функциональные системы саморегуляции, самосовершенствования, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.

**Тема: 2. Основы здорового образа жизни.**

- Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
- Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
- Критерий эффективности здорового образа жизни.

Основные понятия:

- Здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.

### **Тема: 3. Физические способности человека и их развитие.**

- Физиологическом и биохимическом природа проявления физических способностей.
- Биологические факторы, обуславливающие их развитие.
- Взаимосвязь и взаимодействие между физическими качествами при их комплексном развитии.
- Возможная степень развития каждого из них.
- Возрастные особенности развития.
- Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
- Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.

### **Тема: 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Основные положения:

- Работоспособность, усталость, утомление.
- Корригирующая гимнастика.
- Функциональное состояние организма.
- Стандарты, индексы, формулы.
- Психоэмоциональное состояние.
- Релаксация.

### **Тема: 5. Основы физической и спортивной подготовки**

Основные положения:

- Общая и специальная физическая подготовка.
- Спортивная тренировка.
- Тренированность.
- Спортивная форма.
- Двигательные умения и навыки.
- Учебно-тренировочные занятия.
- Объем и интенсивность занятий.
- Разминка и вработывание.
- Методы тренировки.

### **Тема: 6. Основные физические качества и методы их развития.**

Основные положения:

- Развитие физических качеств.
- ловкость
- гибкость



- сила
- выносливость
- быстрота
- координация

**Тема: 7. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.**

Основные положения:

- Профилактика
- Реабилитация
- Стрессовые состояния
- Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.

**Тема: 8. Лечебная физкультура**

-Основные понятия:

- Анатомия мышц:
- ЛФК
- ЛФК при
  - нарушении осанки
  - плоскостопии
  - нарушении зрения
  - остеохондрозах
  - травмах

**Тема: 9. Оздоровительные методики.**

Основные положения:

- Организм – как единое целое
- Закаливание
- Правильное питание
- Здоровый образ жизни
- Принципы оздоровительной методики по... (любой автор на выбор)

**Тема: 10. Легкая атлетика**

- История возникновения данного вида спорта:
- Классификация легкой атлетики.
- Судейство.
- Техника любого из видов легкой атлетики.
- Выдающиеся спортсмены последних 5 лет.

**Тема: 11. Зимние виды спорта.**

- Лыжные гонки
- Лыжное двоеборье
- Биатлон
- Хоккей
- Прыжки с трамплина

-Горные лыжи

(История возникновения данного вида спорта; техника; правила соревнований; судейство; выдающиеся спортсмены 5 лет.)

### **Тема: 12. Спортивные игры**

-баскетбол

-волейбол

-футбол

-гандбол

-настольный теннис

-большой теннис

-бадминтон

(История возникновения данного вида спорта, правила игры, техника и тактика, судейство, выдающиеся спортсмены последних 5 лет.)

### **Тема: 13**

-Гиревой спорт

-Тяжелая атлетика

-Атлетизм

(История возникновения данного вида спорта, правила и судейство соревнований, методы тренировки используемые в данном виде спорта, выдающиеся спортсмены последних 5 лет.)

### **Тема: 14. Гимнастика**

-Спортивная гимнастика

-Художественная гимнастика

-Шейпинг, Аэробика, Фитнес

(История возникновения данного вида спорта, правила и судейство соревнований, выдающиеся спортсмены последних 5 лет.)

### **Тема: 15. Плавание**

-Спортивное плавание

-Синхронное плавание

-Прыжки в воду

-Водное поло

(История возникновения данного вида спорта, техника, правила и судейство соревнований, выдающиеся спортсмены последних 5 лет.)

### ***Тема 16. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья***

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

***Тема 17. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями***

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
5. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
6. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
7. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

***Тема 18. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом***

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Определение физического развития.
6. Методы оценки физической работоспособности.
7. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
8. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

***Тема 19. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности***

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.
4. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического

утомления.

5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

### ***Тема 20. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста***

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
5. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### ***Тема 21.***

1. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
2. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере педагогической деятельности).
4. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
5. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

**Тема 22.** Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

**2.2. Практические задания** представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов по ОФП, гимнастики, легкой атлетике, спортивным играм (см. Приложение 1).

**2.3. Задания проектного характера** представляют собой разработку программы по развитию индивидуальных физических качеств и двигательных умений (см. Приложение 2)

### **3. Критерии оценки успешности освоения учебной дисциплины «Физическая культура»**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

При оценке знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

#### **Основная группа здоровья и подготовительная\* группа здоровья.**

##### **1 семестр.**

Посещаемость – 5 баллов  
ОФП\*\* – 1 балл  
Баскетбол \*\* – 1 балл  
Гандбол\*\* – 1 балл  
Легкая атлетика\*\* – 1 балл  
Теория\*\*\* – 1 балл

##### **2 семестр.**

Посещаемость – 5 баллов  
ОФП\*\* – 1 балл  
Волейбол\*\* – 1 балл  
Футбол\*\* – 1 балл  
Настольный теннис\*\* – 1 балл  
Легкая атлетика \*\* – 1 балл

\*Зачет по видам спорта без учета времени

\*\*В каждом разделе 5 обязательных зачетов по виду спорта

\*\*\*Тестирование (Приложение 3.)

Посещаемость – 100-90% -5 баллов  
80-70% -3 балла  
60-50% -2 балла

---

«5» - 9-10 баллов

«4» - 7-8 баллов

«3» - 5-6 баллов

«2» - 3-4 балла

#### **Студенты, освобожденные от занятий физической культуры**

Реферат – 1 балл

Презентация – 1 балл

Тест (Приложение 3) – 1 балл

Кроссворд – 1 балл

Помощь в проведении и подготовке соревнований, творческая работа – 1-5 баллов

«5» - 5 баллов

«4» - 4 балла

«3» - 3 балла

«2» - 2 балла

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Дополнительные источники:

*Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

*Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

*Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2012.

*Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиеви́ч Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города  
Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
5. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)

Приложение 1.

	I		II		III		IV	
<b>Бег 100 м</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>
5	14,2	16,2	13,9	16,1	13,5	16,0	13,2	16,0
4	14,5	17,0	14,2	17,0	13,8	16,8	13,4	16,6
3	15,0	17,8	14,9	17,7	14,2	17,6	14,0	17,4
<b>Бег 60 м</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>
5	8,4	9,4	8,3	9,3	8,2	9,2	8,0	9,1
4	9,2	10,0	9,0	9,9	8,8	9,6	8,6	9,4
3	10,0	10,5	9,9	10,1	9,4	10,0	9,2	9,8
<b>Бег 30 м</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>
5	4,8	5,1	4,6	4,9	4,5	4,8	4,2	4,7
4	5,0	5,3	4,8	5,1	4,6	5,0	4,4	4,9
3	5,3	5,7	5,0	5,3	4,8	5,1	4,6	5,0
<b>Бег 400 м</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>
5	1,10	1,20	1,08	1,18	1,05	1,15	1,03	1,12
4	1,15	1,25	1,12	1,20	1,08	1,18	1,05	1,15
3	1,25	1,35	1,20	1,30	1,15	1,25	1,10	1,20
<b>Бег 1000 м</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>
5	3,20	4,35	3,16	4,20	3,13	4,18	3,1	4,15
4	3,35	4,56	3,26	4,35	3,15	4,30	3,15	4,25
3	4,00	5,05	3,46	4,50	3,40	4,45	3,35	4,40
<b>Бег 2000 м</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>
5	8,00	11,30	7,50	10,30	7,30	10,25	7,25	10,25
4	8,10	12,00	8,00	11,55	7,45	10,50	7,40	10,40
3	8,25	13,30	8,20	12,25	7,50	11,10	7,45	11,00
<b>Бег 3000 м</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>
	13,00		12,45		12,30		12,15	
	14,00		13,45		13,30		13,15	
	15,00		14,45		14,30		14,15	
<b>Прыжки</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>
5	210	195	215	200	220	205	225	207
4	200	180	205	190	210	195	215	200
3	190	170	195	185	200	185	205	195
<b>3-ой прыжок</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>
5	700	590	730	600	750	630	760	640
4	650	570	700	580	720	600	730	610
3	600	550	650	560	670	580	680	590
<b>Чел. Бег 10x10</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>
5				28,0		27,0		
4				29,0		28,0		
3				30,0		29,0		
<b>Чел. Бег. 4x10</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>
5	10,0	10,5	9,8	10,3	9,6	10,1	9,4	9,9
4	10,2	10,7	10,0	10,7	9,8	10,3	9,6	10,1
3	10,4	11,0	10,2	10,9	10,0	10,67	9,8	10,3
<b>Прыжки через скакалку</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>
5	135	140	145	150	150	150		
4	125	130	140	140	145	145		





Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в упоре на брусках	10 15 20		10 15 20		20 25 30		20 25 30	
3. Складки на мате	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 25	10 15 20	10 15 25	10 15 20
Складки на перекладине	8 10 12		10 12 15		12 14 16		12 14 16	
Подъем согнутых ног в коленях к груди на перекладине		10 15 20		10 20 25		10 20 25		10 20 25
Удержание уголка 1 мин	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Полускладки на мате		15 20 25		15 20 30		15 20 30		15 20 30
4. Скакалка	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
За 30 секунд								
За 1 минуту								
<b>Баскетбол</b>								
Передача 2 мячей в парах 30 с + 30с	35 40 45		35 40 50		35 40 50		35 40 50	
Броски с 3х точек 3*5	3 4 5		3 5 6		3 5 7		3 5 7	
Ведение (7 фишек + 5 мячей на пол зала)								
Штрафные броски 5 бросков	1 2 3		1 2 3		1 2 3		1 2 3	
Броски справа и слева с ведением 5 попаданий на время max 1 минута	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Передача в парах и атака корзины на время max 1 минута	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Волейбол</b>								
Прием мяча над собой сверху над собой	10 15 20	10 15 20	15 20 25	15 20 25	15 25 30	15 25 30	20 25 30	20 25 30
Прием мяча снизу над собой	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	15 25 30	15 25 30	15 25 30	15 25 30

Прием мяча сверху - снизу над собой	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 15 20	5 10 15	5 15 20	5 10 15
Прием мяча сверху в парах	10 15 20	10 15 20	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25
Прием мяча снизу в парах	10 15 20	10 15 20	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25
Прием мяча сверху – снизу в парах	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15
Подача мяча	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Атакующий удар	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Блок	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Передача в тройках	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20
<b>Гандбол</b>								
Обводка фишек и удар на воротах								
5 бросков по воротам	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5
Передача в парах и удар по воротам								
<b>Футбол</b>								
Обводка и удар по воротам								
5 ударов по воротам								
Передача в парах на 30с+30с								

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ**  
для студентов 2 курса

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (сек.)	4.4	5.0	5.2	4.8	5.6	6.2
2	Бег 100 м. (сек.)	14.4	15.0	15.5	16.4	17.4	18.0
3	Бег 2000м. дев. (мин.сек.)	-	-	-	11.20	12.20	12.50
4	Бег 3000 м. юн. (мин.сек)	13.00	14.00	15.30	-	-	-
5	Прыжки в длину с места. (см)	230	210	180	170	160	145
6	Прыжок в длину с разбега. (см)	460	420	360	330	310	290
7	Прыжок в высоту. (см.)	130	125	115	110	105	90
8	Метание мяча на дальность. (м.)	-	-	-	24	22	18
9	Метание гранаты. 500гр.-дев. 700 гр.- юн. (м)	-	-	-	18	16	12
		32	26	18	-	-	-
10	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток. (кол. раз)	4	3	2	4	3	2
11	Бег 500 м. (мин.сек.)	1.40	1.50	2.00	2.00	2.10	2.20
12	Челночный бег 3: 10. (сек.)	7.3	8.0	8.3	8.4	9.3	9.7
13	6-ти минутный бег. (м.)	1600	1400	1100	1300	1050	900
14	Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол.раз)	75	70	65	75	70	65
15	Подъём туловища из положения лёжа на спине : за 30 сек. ( кол.раз) за 1 мин. (кол.раз)	27	22	17	25	20	15
		50	40	30	40	36	30
16	Подтягивания: - на низкой перекладине.-дев. (кол.раз) - на высокой. –юн.	-	-	-	12	10	8
		13	11	8	-	-	-
17	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками. (с м.)	1200	1100	1000	1000	600	500
18	Сгибание рук в упоре на брусках. (кол.раз). юн.	12	9	7	-	-	-
19	Бег на лыжах 3 км.-дев.(мин. сек.) 5 км.- юн. (мин. сек.)	-	-	-	19.30	20.00	22.00
		25.20	27.20	29.30	-	-	-

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ**  
для студентов 3 курса

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (сек.)	4.3	4.9	5.2	4.8	5.7	6.2
2	Бег 100 м. (сек.)	14.2	14.8	15.3	16.0	17.0	17.5
3	Бег 2000м. дев. (мин.сек.)	-	-	-	11.00	11.50	12.30
4	Бег 3000 м. юн. (мин.сек)	12.20	13.40	15.00	-	-	-
5	Прыжки в длину с места. (см)	235	215	185	180	165	155
6	Прыжок в длину с разбега. (см)	480	440	365	340	320	300
7	Прыжок в высоту. (см.)	135	125	120	115	110	95
8	Метание мяча на дальность. (м.)	-	-	-	26	23	18
9	Метание гранаты. 500гр.-дев. 700 гр.- юн. (м)	-	-	-	20	18	15
		35	30	24	-	-	-
10	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток. (кол. раз)	5	4	3	5	4	2
11	Бег 500 м. (мин.сек.)	1.35	1.45	1.55	1.55	2.05	2.15
12	Челночный бег 3: 10. (сек.)	7.1	7.6	8.0	8.2	9.1	9.5
13	6-ти минутный бег. (м.)	1600	1400	1150	1300	1100	950
14	Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол.раз)	80	75	70	80	75	65
15	Подъём туловища из положения лёжа на спине: за 30 сек. ( кол.раз) за 1 мин. (кол.раз)	28	24	18	26	20	16
		50	45	35	40	34	28
16	Подтягивания: - на низкой перекладине.-дев. (кол.раз) - на высокой. –юн.	-	-	-	14	12	8
		15	12	9	-	-	-
17	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками. (с м.)	1250	1150	1000	1000	600	500
18	Сгибание рук в упоре на брусках. (кол.раз). юн.	16	12	8	-	-	-
19	Бег на лыжах 3 км.-дев.(мин. сек.) 5 км.- юн. (мин. сек.)	-	-	-	18.00	19.30	22.00
		23.40	25.40	28.00	-	-	-

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ

для студентов 4 курса

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (сек.)	4.3	4.8	5.1	4.8	5.6	6.2
2	Бег 100 м. (сек.)	14.0	14.6	15.1	16.0	17.0	17.5
3	Бег 2000м. дев. (мин.сек.)	-	-	-	11.00	12.00	12.40
4	Бег 3000 м. юн. (мин.сек.)	12.10	13.20	14.30	-	-	-
5	Прыжки в длину с места. (см)	240	220	190	180	160	150
6	Прыжок в длину с разбега. (см)	510	460	370	340	315	300
7	Прыжок в высоту. (см.)	135	130	120	115	105	95
8	Метание мяча на дальность. (м.)	-	-	-	26	23	18
9	Метание гранаты. 500гр.-дев. 700 гр.- юн. (м)	-	-	-	22	19	15
		38	34	28	-	-	-
10	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток. (кол. раз)	5	4	3	5	3	2
11	Бег 500 м. (мин.сек.)	1.32	1.42	1.53	1.55	2.05	2.15
12	Челночный бег 3: 10. (сек.)	6.8	7.3	7.8	8.2	9.2	9.5
13	6-ти минутный бег. (м.)	1650	1400	1200	1250	1100	900
14	Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол.раз)	80	75	70	80	70	65
15	Подъём туловища из положения лёжа на спине : за 30 сек. ( кол.раз) за 1 мин. (кол.раз)	28	25	19	25	20	15
		50	45	38	40	32	28
16	Подтягивания: - на низкой перекладине.-дев. (кол.раз) - на высокой. –юн.	-	-	-	14	12	8
		18	14	10	-	-	-
17	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками. (с м.)	1300	1200	1000	950	550	450
18	Сгибание рук в упоре на брусках. (кол.раз). юн.	20	14	10	-	-	-
19	Бег на лыжах 3 км.-дев.(мин. сек.) 5 км.- юн. (мин. сек.)	-	-	-	18.00	19.30	22.00
		23.00	25.00	28.00	-	-	-

**Разработать программу развития физических качеств:**

а) подобрать комплекс тестовых заданий по оценке уровня развития физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, ловкость, сила).

б) оценить уровень развития собственных физических качеств, применяя подобранные тестовые задания.

в) разработать комплекс упражнений для коррекции тех собственных физических качеств, которые по результатам тестирования оказались слаборазвитыми.

г) вести самоконтроль

д) составить заключение о проделанной работе в течение всего периода обучения.

### Приложение 3.

#### Санкт-Петербургский Политехнический колледж

#### Тесты по программе «Физическая культура»

##### Тест №1.

##### *Легкая атлетика.*

1. Л/А – вид спорта, объединяющий упражнения по ходьбе, беге, прыжкам, многоборье.
2. Спортивная ходьба – это соревнования, которые проходят по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе на время (дистанции от 3 до 50 км)
3. Существует разделение на возрастные группы в беге на различные дистанции.
4. В беге существуют следующие дистанции: короткие, длинные, сверхдлинные дистанции.
5. Спринтер – бегун на длинные дистанции.
6. Короткие дистанции – это бег до 400 метров включительно.
7. Метают гранаты, копья, диски, ядра, молот.
8. Прыжки бывают с разбега через вертикальные препятствия, через горизонтальные препятствия, с места.
9. Соревнования по бегу на стадионе по кругу на беговой дорожке проводят по движению часовой стрелки.
10. Многоборье включает в себя различные виды бега, прыжков и метания.
11. Колодки – это приспособление легкоатлета для метания диска и копья.
12. Марафон – это бег на 50 км.

##### Тест № 2.

##### *Лыжный спорт.*

1. Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, бобслей, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт.
2. В лыжных гонках спортсмены передвигаются на лыжах классическими ходами (попеременными и одновременными ходами).
3. По характеру проведения соревнования по лыжным гонкам могут быть: личные, лично-командные, командные.
4. Современный биатлон представляет собой гонку на лыжах со стрельбой из мелкокалиберного оружия.
5. Результат определяется в биатлоне по времени прохождения дистанции и очкам, набранным на огневых рубежах.
6. Биатлонист перемещается по трассе коньковыми ходами.
7. Стрельба в биатлоне ведется перед лыжной гонкой.
8. Стрельба в биатлоне ведется из двух положений (стоя и лежа).
9. Лыжное двоеборье представляет собой соревнования по прыжкам с трамплина и лыжным гонкам.
10. Спортивный результат по прыжкам с трамплина определяется за дальность прыжка (в метрах), технику его выполнения (в баллах) и скорость прохождения трассы (в секундах).
11. Горнолыжный спорт, включает в себя три вида лыжного спорта: слалом, слалом-гигант и скоростной спуск.



12. Слалом, слалом-гигант и скоростной спуск представляют собой спуск на скорость по размеченной на горных склонах дистанции с обязательным преобладанием несущественных препятствий в виде ворот, обозначенных флагами.
13. К основному лыжному инвентарю относятся лыжи, палки, крепления, лыжные мази и обувь.

### Тест № 3.

#### *Гиревой спорт.*

1. Гиревой спорт – это упражнения с гирями, гантелями.
2. Соревнования по гиревому спорту делятся на:
  - Личные
  - Командные
  - Лично-командные
3. Соревнования с гирями проводятся:
  - По возрастным группам
  - По весовым группам
4. Вес гири:
  - 12 кг
  - 16 кг
  - 24 кг
  - 32 кг
  - 36 кг
5. Возраст участников соревнований в гиревом спорте:
  - Не моложе 14 лет
  - Не моложе 12 лет
  - Не моложе 16 лет
6. Программа соревнования включает в себя толчок и рывок.
7. Очередность выхода на помост определяется:
  - Жеребьевкой
  - Возрастом
  - Весовой категорией
  - По алфавиту
8. Выполнение упражнений в гиревом спорте производится:
  - Без учета времени
  - На время
  - Дается 10 минут
9. Рывок выполняют от груди из положения, когда плечи прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены.
10. Толчок – поднятие гири вверх на прямую руку непрерывным движением.

### Тест № 4.

#### *Баскетбол.*

1. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из 5 игроков. Цель каждой из команд – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину.
2. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наименьшее количество очков.
3. В баскетболе играют 4 тайма по 10 минут.

4. Начинается игра в баскетбол с вбрасывания мяча из-за боковой линии одной из команд, по результатам жеребьевки.
5. Технический фол – это неправильное владение мячом и технически неверное выполнение броска.
6. Когда мяч застревает между щитом и корзиной, его вводят в игру из-за боковой линии, напротив кольца.
7. Техника игры включает в себя технику нападения.
8. Техника владения мячом – это ловля, передача, броски, ведение.
9. Передача мяча бывает двумя руками, одной рукой.
10. К технике владения относятся: выбивание, отбивание, перекатывание, накрывание, вырывание, взятие отскока.
11. К технике передвижения относятся: стойка, ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки.
12. Тактика игры – это тактика нападения и защиты.
13. Тактика – это часть стратегии.
14. Групповые действия – это взаимодействие двух игроков и взаимодействие трех игроков.
15. Концентрированная защита организуется в двух системах: личной защите и зонной защите.

#### **Тест № 5.**

##### ***Волейбол.***

1. Игровой состав команды по волейболу – это 7 человек.
2. Ошибкой при переходе считается нарушение очередности подачи.
3. Партию выигрывает команда, первой набирающая 25 очков с отрывом от команды соперника минимум в два очка, или добивающаяся отрыва в два очка после счета 25:25 (27:25, 26:28...).
4. Подача, выполненная до свистка во время игры, не засчитывается и должна быть повторена.
5. Подача засчитывается, если мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника.
6. Каждая команда имеет право только на три касания на своей половине площадки (кроме касания на блоке).
7. Два игрока могут коснуться мяча одновременно.
8. Касаться сетки по всей длине игрокам запрещается.
9. Разрешается отбивать мяч ногой и перебрасывать его на сторону соперника.
10. Блокирование – это действие, разрешенное всем игрокам, находящимся на площадке.
11. Атакующий удар – это действие игрока, которым он направляет мяч на площадку команды соперника.
12. Разрешается атакующий удар по мячу, направленному подающим игроком команды соперника.
13. Не разрешается выполнение атакующего удара игрокам задней линии по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки.
14. Прием мяча на блоке за касание не засчитывается. После блока команда имеет право еще на три касания, чтобы направить мяч в сторону соперника.
15. Соревнование заканчивается после того, как одна из команд выигрывает две партии.

#### **Тест № 6.**

##### ***Настольный теннис.***

1. Настольный теннис – это спортивная игра, в которой принимают участие двое (одиночная игра) или четверо (парная игра).
2. Встречи проводятся из трех или пяти партий.

3. Партия считается оконченной, когда один из игроков наберет 20 очков (при преимуществе в 2 очка).
4. После каждых пяти подач подающий становится принимающий и наоборот.
5. Право первым подавать разыгрывается по жребию.
6. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подачи.
7. При подаче играющий, а также его ракетка, находятся за задней линией стола. Подача считается, если мяч подан над столом или сходу.
8. Если мяч при подаче сделал отскок от стола, на стороне подающего перелетел сетку, задев ее или стойки стенки, и коснувшись стола на другой стороне, то проводят переподачу, а очко не засчитывают. Количество переподач не ограничено.
9. При подаче мяч должен сначала правой половины стола подающего или средней линии на его стороне, потом, пройдя над сеткой, коснуться правой половины стола принимающего или средней линии на стороне (по диагонали). При нарушении этого условия подача считается проигранной.
10. Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида белого цвета.
11. Основные технические приемы игрока в настольный теннис – удары по мячу.
12. Существуют два способа держания ракетки: горизонтальный и вертикальный.

### Тест № 7.

#### *Тяжелая атлетика.*

1. Как называется спортивная обувь атлета:
  - А) кеды
  - Б) кроссовки
  - В) штангетки
2. Каким хватом выполняется прием «вырок»:
  - А) широким
  - Б) узким
  - В) средним
3. Назовите норматив в категории до 69 кг, для того, чтобы стать кандидатом в мастера спорта:
  - А) 150,5 кг
  - Б) 217,5 кг
  - В) 210 кг
4. Самая высокая категория спортсмена:
  - А) выше 85 кг
  - Б) до 200 кг
  - В) выше 105 кг
5. Как, по-вашему, называется порошок для натирания рук на подъем веса?
  - А) мел
  - Б) магнезия
  - В) штангель
6. Как называется штанга без дисков:
  - А) палка
  - Б) штанга
  - В) гриф
7. Какое вещество используется для увеличения трения обуви с полом:
  - А) канифоль
  - Б) песок
  - В) мел

8. Масса самого тяжелого диска, допускаемого при выступлении на международных соревнованиях:
  - А) 20 кг
  - Б) 25 кг
  - В) 50 кг
9. Место выступления спортсмена:
  - А) подиум
  - Б) блок
  - В) помост
10. Какое основное отличие простого кожаного ремня от ремня тяжелого атлета:
  - А) разные материалы
  - Б) спортивный ремень шире
  - В) специальной бляшкой
11. С помощью чего выполняется упражнение «тяга»:
  - А) веревок
  - Б) ремешков
  - В) лямок
12. На соревнованиях по тяжелой атлетике выполняют упражнения:
  - А) толчок и тягу
  - Б) тягу и рывок
  - В) толчок и рывок
  - Г) бросание на дальность штанги в зрительный зал
13. Гриф отечественного производства отличается от западного:
  - А) длиной
  - Б) жесткостью
  - В) диаметром
14. В каком году в Сиднее тяжелоатлет Андрей Чиммеркин получил золотую медаль:
  - А) 1997
  - Б) 1998
  - В) 2000
15. Железное сооружение для установки штанги на нужную высоту:
  - А) стойка
  - Б) скамейка
  - В) подвеска

#### Тест № 8.

##### *Футбол.*

1. Длина футбольного поля может быть:
  - А) от 110 до 90 метров
  - Б) от 110 до 80 метров
  - В) от 120 до 80 метров
2. Учебно-тренировочная работа проводится круглый год и разделяется на четыре периода: подготовительный, основной, переходный, зимний.
3. В какой обуви обе команды допускаются к игре:
  - А) бутсы
  - Б) кеды
  - В) бутсы и кеды
  - Г) бутсы или кеды
4. Игроки команды, не выполняющие начальный удар должны располагаться от мяча:
  - А) не ближе 2 метров

- Б) не ближе 8 метров
  - В) не ближе 9 метров
5. В футболе разрешается:
- А) толчки
  - Б) блокировка
  - В) задерживать противника рукой
6. Одежда вратаря должна по цвету:
- А) совпадать с одеждой игроков
  - Б) должна отличаться
  - В) может совпадать, может отличаться
7. Мяч считается в игре после того, как:
- А) игрок коснулся мяча
  - Б) мяч прошел расстояние равное диаметру
  - В) мяч прошел расстояние равное длине окружности
8. В команде различают: игроков защиты, игроков нападения, запасных игроков.
9. Мяч, забитый с начального удара, не засчитывается.
10. Если судья остановил игру по причине, непредусмотренной правилами, игра продолжается дальше.
11. Игру судят четыре судьи.
12. Игрок, выполнивший начальный удар, может вести мяч дальше.
13. При ничейном результате назначается 5 пенальти.
14. Штрафной и свободный удар проводится с того места, где было совершено нарушение.
15. Если мяч вышел за боковую линию, то он выбрасывается в поле с любого места в пределах двух метров от места пересечения мячом линии.

#### **Тест № 9.**

##### ***Большой теннис.***

1. Местом для игры служит ровная площадка, ограниченная линиями (корт) и окруженная пространством, называемым забегами.
2. В большом теннисе игры бывают парные и одиночные.
3. Соревнования проходят только в специальных теннисных залах.
4. К принадлежностям для игры в большой теннис относятся ракетка и воланы.
5. Розыгрыши очка начинается с подачи, а именно с момента соприкосновения ракетки с мячом при подаче.
6. Подача засчитывается, если подающий промахивается, пытаясь ударить по мячу.
7. После приема подачи игроки могут отбивать перелетевший на их сторону мяч любой частью ракетки как после первого отскока, так и до него (слета), причем в парной игре это может делать любой из партнеров.
8. Сторона (игрок или пара) проигрывает очко, если при приеме подачи игрок отобьет мяч, не коснувшись сетки, или будет задет им до приземления на его сторону (слету), где бы он ни находился.
9. Максимальное число сетов в матче у мужчин – 5, у женщин – 3.
10. Сторона, выигравшая шесть геймов, выигрывает и сет.

#### **Тест № 10.**

##### ***Плавание.***

1. Спортивное плавание – плавание на различные дистанции, синхронное плавание, прыжки в воду.
2. Распределить в порядке очередности схему обучения плаванию:
  - А) научить опускать голову в воду

- Б) научить не бояться воды
  - В) научить скользить по воде
  - Г) научить работе ног
  - Д) научить держаться на воде
  - Е) научить работе рук
  - Ж) научить согласованной работе рук и ног
3. К спортивным способам плавания относятся:
- А) вольный стиль
  - Б) кроль на груди
  - В) кроль на спине
  - Г) брасс
  - Д) баттерфляй
  - Е) комбинированное плавание
4. К прикладным способам плавания относятся:
- А) плавание на боку
  - Б) плавание под водой
5. Соревнования по спортивному плаванию проводят:
- А) кроль на груди
  - Б) кроль на спине
  - В) брасс
  - Г) баттерфляй
  - Д) эстафетное плавание
6. Старт в спортивном плавании всегда производится с тумбочки.
7. Синхронное плавание – это плавание акробатической комбинации в воде с предметами и без.
8. Водное поло – это спортивная игра в мяч на воде.
9. Соревнования по прыжкам в воду проводятся в 2 этапа:
- А) акробатическое исполнение комбинации на суше
  - Б) прыжок в воду.

### Тест № 11.

#### *Спортивная гимнастика.*

1. Спортивная гимнастика включает в себя:
- А) ОРУ
  - Б) упражнение на спортивных снарядах
  - В) акробатическое упражнение на ковре
  - Г) упражнения с предметами
2. Соревнования у мужчин проводят в следующих видах:
- А) вольные упражнения
  - Б) опорный прыжок
  - В) брусья разновысокие
  - Г) брусья параллельные
  - Д) перекладина
  - Е) упражнения с предметами
  - Ж) упражнения на кольцах
  - З) упражнения на коне
3. Женщины соревнуются:
- А) в вольных упражнениях
  - Б) в опорном прыжке
  - В) в упражнениях на брусьях параллельных

- Г) в упражнении на бревне
4. К спортивным гимнастическим снарядам относятся:
- А) ковер для вольных упражнений
  - Б) конь
  - В) перекладина
  - Г) брусья параллельные
  - Д) конь с ручками
  - Е) кольца
  - Ж) брусья разновысокие
  - З) бревно
  - И) батут
5. Гимнастика не входит в программу олимпийских игр.
6. К предметам, используемым в художественной гимнастике, относятся:
- А) обруч
  - Б) скакалка
  - В) булава
  - Г) мяч
7. Схема построения ОРУ.

#### Тест № 12.

##### *Основы спортивной тренировки.*

1. Любое тренировочное занятие состоит из 4 частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.
2. Цель вводной части урока – повышение уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике.
3. Основные методы разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений: групповой, поточный, индивидуальный.
4. ОФП включает: бег, упражнения с отягощением, ОРУ, спортивные игры, лыжный бег, езду на велосипеде, плавание.
5. Расшифровать:
  - А) СФП
  - Б) ОФП
6. Физическая подготовка спортсмена включает: ОФП и СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, морально-волевая подготовка, подготовка инвентаря, подготовка помещения.
7. Двигательные (физические) качества: сила, выносливость, гибкость, прыгучесть.
8. К методам развития выносливости относятся: равномерный непрерывный метод, переменный непрерывный метод, интервальный метод.
9. Метод круговой тренировки (объяснить принцип).
10. Расшифровать, основные показатели у женщин и мужчин:
  - А) ЖЕЛ
  - Б) ЧСС
  - В) ЧД

#### Тест № 13.

##### *Оказание первой медицинской помощи.*

- I. Острая сосудистая недостаточность, обморок.
- Симптомы:
- А) потеря сознания, которой предшествует ощущение «дурноты», головокружение, слабость, потемнение в глазах.

- Б) кожные покровы бледные, конечности холодные, дыхание замедленное, поверхностное, пульс слабый, редкий.  
В) необычное поведение больного – возбудимость, веселье

Способы помощи:

- А) уложить больного и приподнять ноги или усадить с опущенной головой  
Б) освободить от стесняющей одежды  
В) обеспечить приток свежего воздуха  
Г) обрызгать лицо и грудь холодной водой, растереть тело  
Д) попросить больного коснуться кончика носа  
Е) поднести к носу тампон с нашатырным спиртом

II. Переломы:

1. Закрытый перелом – это перелом костей без повреждения кожи.
2. Открытый перелом – это перелом костей с повреждением кожи на месте перелома.
3. Незакрытый перелом – это перелом костей в результате испуга больного и его больного воображения.
4. Иммобилизация – это создание неподвижности костей в области перелома.
5. Это специальный вид наложения повязок.
6. При открытых переломах, не вправляя кости, наложить стерильную повязку и зафиксировать конечность в том положении, котором она находится после повреждения.
7. Шиной называется кусок дерева и другого твердого материала, который удерживает травмированную часть тела в одном положении.
8. Шина должна быть эстетически красивой.
9. Шина обязательно должна захватывать суставы выше и ниже перелома.
10. Для предупреждения шока необходимо применить обезболивающие препараты – анальгин, аспирин, баралгин.
11. Необходимо организовать быструю доставку пострадавшего в лечебное учреждение.

III. Остановка кровотечения:

- А) прижатие кровоточащего сосуда давящей повязкой  
Б) не трогать больного, пусть вытечет лишняя кровь  
В) пальцевое прижатие артерии вдали от раны  
Г) наложение жгута  
Д) максимальное сгибание конечности в суставе с последующей фиксацией.

**Оценочные тесты по дисциплине физическая культура.**

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;  
Б) процесс развития физических способностей;  
В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;  
Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) выносливости;  
Б) техники движений;  
В) скорости реакции;  
Г) скоростной силы.

3. К циклическим видам спорта относятся...:



- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

4. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

5. Олимпийские Игры проводятся через :

- А) 4 года
- Б) 2 года
- В) 8 лет
- Г) 3 года

6. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Ян Амос Каменский.

7. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

8. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

9. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

10. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях на гибкость и силу мышц;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на выносливость.

11. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

12. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

13. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) ловкость
- Г) быстрота

14. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

15. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) 120 - 130 уд/мин;
- Б) 40 - 50 уд/мин
- В) 70 - 80 уд/мин
- Г) 100 - 110 уд/мин

16. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) беспокойный сон;
- Б) жизнерадостное настроение, бодрость;
- В) вялость, постоянное желание спать
- Г) хороший аппетит

17. Что необходимо сделать сразу при ушибах?

- А) наложить стерильную повязку;
- Б) наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
- В) массировать место ушиба;
- Г) наложить согревающий компресс.

18. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
- Г) принимать закаливающие процедуры по настроению.

19. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху;

- Б)одинаковыми по продолжительности;
- В)более продолжительным выдох по отношению к вдоху;
- Г)не имеет значения.

20. Как правильно организовать занятия, чтобы избежать травмы при самостоятельном занятии физическими упражнениями?

- А) найти подходящее место и напарника
- Б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения
- В) проверить инвентарь, соответствующую одежду, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий
- Г) заниматься в спортивном костюме

21. Вид спорта, известный как «королева спорта»

- А) стрельба из лука
- Б) легкая атлетика
- В) художественная гимнастика
- Г) спортивная гимнастика

22. Легкая атлетика – вид спорта, включающий соревнования

- А) спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, толканию ядра, прыжкам, многоборию.
- Б) спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, толканию ядра, прыжкам.
- В) спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, толканию ядра, прыжкам, борьбе.
- Г) спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, плаванию, толканию ядра, прыжкам, многоборию.

23. Для бега на короткие дистанции применяется определенное количество команд с низкого старта:

- А) 3
- Б) 4
- В) 1
- Г) 2

24. Короткая дистанция в легкой атлетике – это

- А) бег до 600 метров включительно
- Б) бег до 500 метров включительно
- В) бег до 300 метров включительно
- Г) бег до 400 метров включительно

25. Низкий старт используют легкоатлеты

- А) только при беге на короткие и средние дистанции
- Б) только при беге на короткие дистанции

- В) только при барьерном беге
- Г) только при беге на короткие дистанции и барьерном беге на короткие дистанции

26. Этот вид входит в раздел легкой атлетики:

- А) прыжки на батуте
- Б) прыжки в воду с трамплина
- В) прыжки в высоту
- Г) прыжки на лыжах с трамплина

27. Что такое спринт в легкой атлетике?

- А) прыжок в длину
- Б) бег на короткие дистанции
- В) бег на длинные дистанции
- Г) метание диска

28. К спортивным играм относятся:

- А) баскетбол
- Б) бокс
- В) биатлон
- Г) марафон

29. В баскетбол играют на площадке две команды, каждая из которых состоит из

- А) 3 человек
- Б) 5 человек
- В) 6 человек
- Г) 7 человек

30. В баскетболе игра начинается

- А) с сбрасывания мяча одной из команд из-за боковой линии, по результатам жеребьевки;
- Б) со спорного сбрасывания в центре площадки;
- В) с сбрасывания мяча одной из команд из под кольца, по результатам жеребьевки;
- Г) с ввода мяча со средней линии одной из команд, по результатам жеребьевки.

31. Победителем в баскетболе становится команда, которая

- А) по окончании игрового времени набрала большее количество очков;
- Б) первой набрала 25 очков;
- В) первой набрала 21 очко;
- Г) по окончании игрового времени набрала меньшее количество очков.

32. В баскетболе мячом играют  
А) руками, ногой и головой;  
Б) только руками;  
В) руками, стопой;  
Г) только ногами.
33. Игровой состав команды по волейболу – это  
А) 8 человек;  
Б) 6 человек;  
В) 7 человек;  
Г) 5 человек.
34. В волейболе игра начинается  
А) с подачи мяча одной из команд, по результатам жеребьевки;  
Б) с разыгрывания мяча одной из команд и перебрасывания его на сторону соперника;  
В) с сбрасывания мяча одной из команд, по результатам жеребьевки;  
Г) с разыгрывания мяча у сетки.
35. Двойное касание – это, когда  
А) игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно;  
Б) игрок ударяет по мячу ногой;  
В) два игрока одной команды передают друг другу мяч;  
Г) один игрок ударяет в сетку, а затем другой игрок принимает мяч от сетки.
36. В волейболе каждой команде разрешается определенное количество касаний мяча игроками:  
А) 4  
Б) 3  
В) 1  
Г) 2
37. Победителем в волейболе в одной партии становится команда, которая  
А) по окончании игрового времени набрала большее количество очков;  
Б) первой набрала 25 очков;  
В) первой набрала 21 очко;  
Г) первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка.
38. Настольный теннис – это спортивная игра, в которой принимает участие  
А) только 2 игрока;  
Б) только 4 игрока;  
В) 2 или 4 игрока;  
Г) более 3 игроков.
39. Партия в настольном теннисе считается оконченной, когда один из игроков наберет  
А) 20 очков;  
Б) 21 очко;  
В) 11 очков;  
Г) 25 очков.
40. В матче по мини-футболу участвуют две команды, каждая из которых состоит  
А) не более чем из 5 игроков, в том числе одного вратаря

- Б) 5 игроков и один вратарь
- В) 3 игрока и один вратарь
- Г) 11 игроков, в том числе один вратарь

41. Сколько игроков одной команды выходят на поле в футболе?

- А) 4
- Б) 11
- В) 17
- Г) 9

42. Как капитаны команд разыгрывают первый удар по мячу в футболе?

- А) тянут жребий
- Б) бьют по воротам поочередно
- В) назначает судья
- Г) судья подбрасывает монетку

43. Сколько игроков в команде по гандболу находятся на площадке?

- А) 4
- Б) 7
- В) 6
- Г) 10

44. Когда гандбольный мяч уходит за боковую линию по вине одной из команд, это-

- А) конец игры
- Б) мяч вне « поля »
- В) мяч «вне игры»
- Г) мяч потерян

45 . Откуда осуществляется ввод мяча в гандболе?

- А) с правого края поля
- Б) с любой точки
- В) с левого края поля
- Г) с середины поля

46. Бадминтон-это

- А) перебрасывание мяча ракетками
- Б) перекидывание мяча битой
- В) вид спорта, заключающийся в перекидывании игрового снаряда под названием «волан» с помощью ракеток
- Г) метание дротиков в цель

47. Игра в бадминтон проходит:

- А) на поляне
- Б) на площадке, разделенной сеткой
- В) на поле
- Г) в любом месте

48. Упражнения на растягивание применяются для развития:

- А) гибкости
- Б) силы
- В) ловкости
- Г) скорости

49. Спортивная гимнастика – это:

- А) упражнения с различными предметами
- Б) дыхательные упражнения

В) упражнения на снарядах

Г) упражнения у шведской стенки

50. Художественная гимнастика – это:

А) художественное выполнение упражнений

Б) упражнения с предметами (лента, мяч, булавы, скакалка)

В) упражнения на батуте

Г) упражнения на бревне