

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине**

СОО.01.05 Физическая культура

(код и название дисциплины)

**программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

(код и название специальности)

Санкт-Петербург
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт КОС учебной дисциплины
2. Спецификация оценочных средств
3. Варианты оценочных средств

1. ПАСПОРТ

КОС по УД СОО.01.05 Физическая культура

(код и название дисциплины)

1.1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СОО.01.05 Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме диф.зачета (1, 2 семестр).

КОС разработаны в соответствии с: образовательной программой СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) учебной дисциплины СОО.01.05 Физическая культура.

1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, практический опыт (при наличии))	Наименование элемента умений/знаний	Основные показатели оценки результатов
У1	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 комплекса упражнений, сдача нормативов ГТО, выполнение упражнений на дифференцированном зачет
У2	использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	составление комплекса упражнений, заполнение дневника самоконтроля, оценивание практической работы, тестирование, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов
У3	использовать физические упражнения разной функциональной	составление комплекса физических упражнений для

	направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, контрольное тестирование, выполнение самостоятельной работы
У4	использовать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы контрольное тестирование
31	современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	фронтальный опрос, защита реферата, контрольное тестирование, составление словаря терминов, либо кроссворда, защита презентации/доклада-презентации.
32	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	фронтальный опрос, защита реферата, контрольное тестирование, составление словаря терминов, либо кроссворда, защита презентации/доклада-презентации.

1.3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Код и наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 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);	Комплексы упражнений	диф.зачет (1. 2 семестр).
У2 использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	диф.зачет (1. 2 семестр).
У3 использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Комплексы упражнений Практические задания	диф.зачет (1. 2 семестр).
У4 использовать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.	Контрольные нормативы	диф.зачет (1. 2 семестр).
З1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Задания в тестовой форме	диф.зачет (1. 2 семестр).
З2 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Задания в тестовой форме	диф.зачет (1. 2 семестр).

1.4. Распределение типов оценочных средств по элементам знаний и умений текущего контроля

Содержание учебного	Тип контрольного задания ¹
---------------------	---------------------------------------

¹ Указывается код оценочного средства, представленного в приложении 4.

материала по программе УД	У1	У2	У3	У4	З1	З2
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека						
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности						
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 2.7. Основная гимнастика	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 2.8. Акробатика.	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 2.9. Аэробика	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 2.10. Атлетическая гимнастика	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 2.11. Баскетбол	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 2.12. Волейбол	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 2.13. Бадминтон	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3
Тема 2.14 Лёгкая атлетика	1	3	6	1,2,3	1,2,3	1,2,3

1.5. Распределение типов оценочных средств по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания²					
	У1	У2	У3	У4	З1	З2
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека						

² Указывается код оценочного средства, представленного в приложении 4.

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	8	8	8	8	8	8
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	8	8	8	8	8	8
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности						
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	8	8	8	8	8	8
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	8	8	8	8	8	8
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	8	8	8	8	8	8
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	8	8	8	8	8	8
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	8	8	8	8	8	8
Тема 2.7. Основная гимнастика	8	8	8	8	8	8
Тема 2.8. Акробатика.	8	8	8	8	8	8
Тема 2.9. Аэробика	8	8	8	8	8	8
Тема 2.10. Атлетическая гимнастика	8	8	8	8	8	8
Тема 2.11. Баскетбол	8	8	8	8	8	8
Тема 2.12. Волейбол	8	8	8	8	8	8
Тема 2.13. Бадминтон	8	8	8	8	8	8
Тема 2.14 Лёгкая атлетика	8	8	8	8	8	8

2. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2.1. Назначение

Спецификацией устанавливаются требования к содержанию и оформлению вариантов оценочного средства реферат, доклад, сообщение, задание, тест, фронтальный опрос, комплекс ОРУ.

Реферат, доклад, сообщение, задание, тест, фронтальный опрос, комплекс ОРУ предназначен для текущего контроля и оценки знаний и умений студентов по программе учебной дисциплины физической культуры основной профессиональной образовательной программы специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

2.2 Контингент аттестуемых: студенты 1 курса на базе основного общего образования.

2.3 Форма и условия аттестации: текущий контроль проходит по темам и разделам учебной дисциплины. Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета (1 семестр) и диф.зачет (2 семестр).

2.4 Время выполнения:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

2.5 Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовки обучающихся к аттестации.

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ. СПбГЭУ	Электронны е ресурсы
Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с.	осн		https:// znanium.ru/ catalog/ product/ 2202346
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва : Юрайт, 2026. - 450 с.	осн		https:// urait.ru/ bcode/584662
Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. - Москва : Юрайт, 2026. - 424 с.	осн		https:// urait.ru/ bcode/583722
Конеева, Е. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / под ред. Конеевой Е. В. - 3-е изд., пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2026. - 609 с.	осн		https:// urait.ru/ bcode/587120
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2026. — 216 с. — (Профессиональное образование).	доп		https:// urait.ru/ bcode/585867
Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по	доп		https:// urait.ru/

основным общеобразовательным программа : учебник для СПО / Алхасов Д. С., Амелин С. Н.- Москва : Юрайт, 2024. - 230 с.			bcode/541331
Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2026. -148 с. - (Профессиональное образование).	доп		https:// urait.ru/ bcode/587555
Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Рипа М. Д., Кулькова И. В. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2026. -158 с.	доп		https:// urait.ru/ bcode/585699
Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие : для СПО / Ягодин В. В. - Москва : Юрайт, 2025. - 111 с.	доп		https:// urait.ru/ bcode/558618

3. ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В этом разделе необходимо представить комплект заданий, разработанный по соответствующей учебной дисциплине. При разработке оценочного средства рекомендуется воспользоваться представленными ниже макетами оценочных средств.

Комплект макетов оценочных средств для оценки сформированности элементов общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности с использованием различных форм приведен ниже.

4. КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНКИ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

Приложение 1

№ п\п	Норматив	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП							
1.	Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке угла 90 (количество раз).	24	22	20	20	18	16
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки	40	35	30	35	30	25

	за голову (количество раз за минуту).						
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз за минуту).	10	8	6	10	8	6
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре.	26	22	18	12	10	8
5.	Прыжки со скакалкой (количество раз за 30 секунд).	65	60	55	65	60	55
6.	Челночный бег 10x10, сек.	29	29,5	30	31,5	32,	33,5
7.	Приседание на одной ноге, другая прямая вперед.	12	8	8	10	8	6
Спортивные игры. Волейбол.							
1.	Передача мяча индивидуальная (Верхняя, нижняя, количество раз).	10	8	6	7	5	4
2.	Передача мяча в парах (Верхняя, нижняя, количество раз).	10	7	5	7	5	4
3.	Подач мяча: верхняя, нижняя, боковая (количество точных подач из 5-ти).	4	3	2	3	2	1
Спортивные игры. Баскетбол.							
1.	Штрафные броски (количество попаданий из 10).	4	3	2	3	2	1
2.	Передачи двумя руками от груди за 30 сек.	38	36	34	36	34	32
Легкая Атлетика							
1.	Бег 100 метров.	14.0	14.5	14.8	16.5	17.0	17.3
2.	Бег 500\1000 метров.	3.25	3.35	3.45	1.55	2.05	2.15
3.	Бег 2000\3000 метров.	12.5	13.10	13.30	9.50	10.10	10.30
4.	Прыжок в длину с места (см).	205	195	185	180	170	160

Приложение 2**Вариант 1****Выполните тестовое задание****Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м
- б. 7м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд

в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

Вариант 2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
 - а. быстротой
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
 - а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
 - а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
 - а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени
5. К подвижным играм относятся:
 - а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
 - а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
 - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
 - а. Лейк-Плсиде
 - б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

а. 30 км

б. 20км

в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

а. 776 г.до н.э.

б. 876 г..до н.э.

в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

Вариант 3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
 - а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
- а. красный
 - б. синий
 - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
- а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
- а. 20 х 12 м
 - б. 28 х 15 м
 - в. 26 х 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
- а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.

- а. 22
- б. 5
- в. 30

11. В баскетболе играют периодов и минут.

- а. 2x15 мин
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. затылком, спиной, пятками
- в. затылком, лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

Вариант 4

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота

- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при кровотоке.
- а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
 - б. жиры
 - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
 - б. керлинге
 - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

Приложение 3

ЗАДАНИЕ №1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.

ЗАДАНИЕ №2

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований.
2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.

ЗАДАНИЕ №3

1. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?

2. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.

ЗАДАНИЕ №4

1. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
2. В чём различие между скоростными и силовыми качествами? С помощью каких упражнений их можно развивать?
3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете

ЗАДАНИЕ №5

1. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете, и что надо делать, если это уже случилось?
3. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультминутки.

ЗАДАНИЕ №6

1. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончании занятий по плаванию?
2. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
3. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.

ЗАДАНИЕ №7

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
2. Общие требования безопасности при проведении туристических походов
3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру (если позволяют условия).

ЗАДАНИЕ №8

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.

2. В чём заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
3. В чём видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.

ЗАДАНИЕ №9

1. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по лёгкой атлетике?
2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
3. Особенности подготовки и проведения туристических походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака.

ЗАДАНИЕ №10

1. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?
2. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.

ЗАДАНИЕ №11

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?
2. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
3. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере)

ЗАДАНИЕ №12

1. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
2. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
3. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу.

ЗАДАНИЕ №13

1. Основные требования безопасности во время занятий по плаванию.

2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
3. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений.

ЗАДАНИЕ №14

1. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
2. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? Вспомните как вы научились плавать.
3. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела? Составьте комплекс специальных упражнений.

ЗАДАНИЕ №15

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
2. Требования безопасности при проведении экскурсий в лесной и горной местности.
3. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?

Приложение 4

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечение своего здоровья.
2. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
3. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.
9. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
12. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.
14. Составление программ для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
15. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
16. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
17. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
18. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
19. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.
20. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
21. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
22. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
23. Врачебный контроль, его содержание.
24. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
25. Определение физического развития.
26. Методы оценки физической работоспособности.
27. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
28. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
29. Средства основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
30. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
31. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
32. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.

33. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период экзаменационной сессии, критерии нервно – эмоционального и психофизического утомления.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно – эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
35. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
36. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
37. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
38. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
39. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
40. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
41. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
42. Легкая атлетика. История развития легкой атлетики.
43. Легкая атлетика в системе физической культуры.
44. Техника низкого и высокого старта.
45. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
46. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
47. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.
48. Лыжная подготовка
49. История развития лыжного спорта.
50. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
51. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
52. Классификация лыжных ходов.
53. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
54. Способы поворотов на лыжах (на месте и в движении).
55. Способы преодоления спусков, подъемов, торможения.

56. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
57. Состав судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
58. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
59. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.
60. Волейбол
61. История развития волейбола в России.
62. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
63. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
64. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
65. Техника выполнения нижней прямой и боковой подачи. Верхняя прямая подача.
66. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов
67. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
68. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
69. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
70. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
71. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методы подбора средств ППФП.
72. Организация, формы и средства ППФП студентов в техникуме.
73. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Приложение 5

Комплекс № 1

ОРУ на месте:

1. И.п–О.с.
1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.
2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

3. И.п.- правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.
8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.
9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
- 11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п., 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
- 12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Комплекс № 2

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.
3. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.
4. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох 4 раза.
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п. 4 раза.

6. И. п. — лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 — 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 — 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3

8. И. п. — ноги врозь руки па пояс, 1 — наклон влево, руки 2- 3 — то же вправо. 4 раза.

9. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

10. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза.

Комплекс № 3

ОРУ на месте в парах

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки внизу.

1- руки в стороны, 2- руки вверх ,встать на носки, 3- руки в стороны , опуститься на пятки, 4- и.п.

2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнер выполняет наклон вперед. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон .

3 И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперед.

4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки в верху.1,3 – наклон вправо, 2,4 - наклон влево.

5.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к дугу, ноги врозь, руки на плечах партнера.

Наклоны вперед с помощью партнера.

6.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу.

Круговые вращения с поворотами.

7.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера

Наклоны вперед с помощью партнера.

8.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера.

Круговые вращения с поворотами.

9.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок.

Повороты туловища вправо, влево.

10.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра.

Круговые вращения с поворотами.

11.И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. 1, 3- выпад вперед правой ногой, 2,4 – выпад вперед левой ногой.

12.И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13.И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго.

Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

Комплекс № 4

ОРУ на месте(в колоннах):

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 –И.п

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1- руки вверх, правую ногу назад на носок, 2,4- И.п., 3- руки вверх, левую ногу назад на носок.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад, 4- И.п.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки ,руки внизу. 1- руки вверх, прогнуться, 2- наклон вперед, 3- присед, 4 – встать.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 – выпад вправо, 2,4 –И.п., 3 – выпад влево.

И.п. –стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 –И.п., 3 –выпад вперед левой ногой.

И.п. – стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 – подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

Комплекс № 5

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

1. И. п.— глубокий присед, мяч в руках на полу. 1—2 — встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. То же, но левую ногу назад. 6—8 раз.

2. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища направо, мяч в левую руку, выдох; 2 — поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3—4 — то же, но поворот налево. 8—10 раз.

3. И. л.—стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 — взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз — вправо. 6—8 раз в каждую сторону.

4. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2—выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3—4—то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8—10 раз.

5. И. п.— лежа на спине, мяч между стоп. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3—4 — выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. 12—15 раз.

6. И. п.— стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6—8 раз.

7. Дыхательное упражнение. 3—4 раза.

8. И. п.— ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8—10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20—30 с).

Комплекс № 6

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—2—палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. 6—8 раз.

2. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2—и. п., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12—15 раз.
3. И. п.— стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 — поворот туловища направо; 2—и. п.; 3—4 —то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.
4. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—4 — поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8—встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.
5. И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально вверх. 1— правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при выпрямлении— вдох. 10—12 раз.
6. И. п.— лежа на груди, палка вверх (руки свободно лежат на полу). 1 — 2 — прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6—8 раз.
7. И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3 —4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.
8. И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с).

Комплекс № 7

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.
2. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 то же другой ногой. 6 раз.
3. И. п.— ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.
4. И. п.— о. с., руки с флажками вниз. 1— присесть, руки вперед; 2-й. п. 6—8 раз.
5. И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 —и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.
6. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.
7. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

8. И. п. — сидя ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, коснуться флажками левой ноги; 2 — и. п.; 3 — то же к другой ноге. 6 раз.

9. И. п. — лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 — поднять левую ногу вперед, флажками коснуться носка; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

10. И. п. — о. с., руки с флажками вниз. 1 — левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

Комплекс №8

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п. — о. с., обруч держать внизу, 1 — поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2 — и. п. 6—8 раз.

2. И. п. — ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.

3. И. п. — ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 — наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2 — выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.

4. И. п. — о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 — обруч вверх; 2 — опустить обруч за спину; 3 — поднять вверх, 4 — и. п. 6—8 раз.

5. И. п. — о. с., обруч держать впереди. 1 — опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — перешагнуть правой; 3 — опуская обруч вниз-вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.

6. И. п. — ноги врозь, обруч вверх. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.

7. И. п. — ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 — наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 — и. п. 6 раз.

8. И. п. — о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 — присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.

9. И. п. — о. с., руки с обручем вперед. 1 — мах левой ногой, коснуться обруча; 2 — и. п.; 3—4 — то же правой ногой. 6—8 раз.

10. И. п. — о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же правой ногой. 6—8 раз.

11. И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1 — поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2—3 — держать; 4 — и. п. 6—8 раз.

12. И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1—2 — поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3—4 — и. п. — втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз.

Комплекс №9

Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника»

1. Ходьба на месте с махами руками.
2. В стойке ноги врозь пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс.
4. Круговые движения руками вперед, назад.
5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны.
6. Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

Приложение 6

Кодификатор (примерный перечень) оценочных средств для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций

<i>№ п/п Код оценочного средства</i>	<i>Тип оценочного средства</i>	<i>Краткая характеристика оценочного средства</i>	<i>Представление оценочного средства в фонде</i>
1.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов приложение 4
2.	Доклад, сообщение, заданий	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной темы.	Темы докладов, сообщений приложение 3
3.	Тест	Средство контроля, направленное на проверку уровня освоения, контролируемого практического и теоретического материала по дидактическим единицам дисциплины или	Фонд оценочных средств приложение 1, тестовые задания по вариантам

		профессионального модуля. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	приложение 2.
4.	Средняя оценка	Средняя оценка по нормативам и выполнению самостоятельной работы	Приложение 1
5.	Фронтальный опрос	Вопрос задается всей группе и только потом называется обучающимся, который будет отвечать на этот вопрос.	Приложение 3
6.	Комплекс ОРУ	Выполнение самостоятельно подобранного комплекса упражнений	Приложение 5
7.	Дифференцированный зачет	Средство контроля, представляющее собой суммарную оценку за прохождение текущего контроля по всем разделам дисциплины, выставяемое по пятибалльной шкале	
8.	Зачет	Средство контроля, представляющее собой суммарную оценку за прохождение текущего контроля по всем разделам дисциплины, выставяемое по пятибалльной шкале	