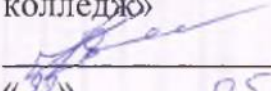


Министерство образования и науки Тамбовской области  
Тамбовское областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Мичуринский агросоциальный колледж»  
(ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТОГБПОУ  
«Мичуринский агросоциальный  
колледж»  
  
О.В. Котельникова  
«22» 05 2023 г.

**Фонд оценочных средств**  
**учебной дисциплины**  
**СГ.04 Адаптивная физическая культура**  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии  
09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

Протокол № 10 от 22.05. 2023г.

Председатель  А.В. Свиридов

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Разработчики:

Преподаватель ТОГБПОУ «Мичуринский аграрный техникум»

Манаенков В.А.

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарного, математического, естественно-научного и информационного цикла.

Протокол № 8 от 19 мая 2023 г.

Председатель Лошаков /Лошаков С.Ю./

Согласовано:

Зам. директора по УПР

С.Ю. Гусельникова

« 22 » 05 2023 г.

## I. Паспорт фонда оценочных средств

### 1. Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Фонд оценочных средств разработан на основании:  
основной профессиональной образовательной программы по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов;  
программы учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура.

Таблица 1

<b>Наименование объектов контроля и оценки (объекты оценивания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата и их критерии</b>	<b>Тип задания; № задания</b>	<b>Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)</b>
У.1 Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины; сдача нормативов; задание для фронтального опроса выполнение рефератов	Дифференцированный зачет
3.1 Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Владение знаниями о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины, задания для фронтального опроса выполнение рефератов	Дифференцированный зачет
3.2 Знать основы здорового образа жизни.	Демонстрация знаний по основным аспектам здорового образа жизни.	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины, задание для фронтального опроса.	Дифференцированный зачет
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества выполнения	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины задание для фронтального опроса выполнение	Дифференцированный зачет

		рефератов	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач.	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины задание для фронтального опроса выполнение рефератов	Зачет, дифференцированный зачет

## 2. Комплект оценочных средств

### 2.1. Задания для текущего контроля

#### ЗАДАНИЕ 1 (теоретическое)

Задание для фронтального опроса по темам:

- Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
- Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
- Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
- Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
- Тема 2.1. Учебно-методические занятия
- Тема 2.2. Учебно-тренировочные занятия
- Легкая атлетика, Кроссовая подготовка
- Гимнастика
- Лыжная подготовка
- Спортивные игры:
- Волейбол
- Баскетбол
- Ручной мяч
- Виды спорта по выбору:
- Ритмическая гимнастика
- Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах
- Спортивная аэробика
- Дыхательная гимнастика

#### Ответить на вопросы устно.

1. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на уроках физической культуры.
2. Техника выполнения определенных упражнений по изучаемой теме.
3. Виды травм при неправильном выполнении упражнений по изучаемой теме.
4. Оказание первой медицинской помощи при получении травм при изучении темы на уроках физической культуры.
5. Демонстрация правильного выполнения техники упражнения по изучаемой теме.

#### ЗАДАНИЕ 2

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины  
 Типовые задания для оценки знаний 31, 32, умений У1, ОК4; ОК8.

Тема: Легкая атлетика  
Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м (м/сек) (юноши) (девушки)	13,8	14,2	15,0
		16,2	17,0	18,0
2.	Бег 500 м (м/сек) (девушки) Бег 1000 м (м/сек) (юноши)	2,10	2,20	2,50
		3,30	3,50	4,20
3.	Прыжки в длину с места (см) (девушки) (юноши)	185	170	155
		230	220	200
4.	Подтягивание на низкой перекладине (девушки) подтягивание на перекладине(юноши)	19	13	11
		14	11	8

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

Тема: Гимнастика  
Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола: (юноши) (девушки)	32	27	22
		16	11	9
2.	Кувырок вперед.	Техника выполне ния	Техника выполне ния	Техника выполне ния
3.	Кувырок назад.	Техника выполне ния	Техника выполне ния	Техника выполне ния
4.	Стойка на лопатках.	Техника выполне ния	Техника выполне ния	Техника выполне ния

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

Тема: Волейбол  
Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Жонглирование волейбольным мячом	10	8	6
2.	Передача волейбольного мяча в парах юноши – за 30 сек. девушки – за 30 сек.	40 30	30 20	20 10
3.	Подача в/б мяча из любого положения через сетку из 10 подач (раз)	5	4	3
4.	Командная игра по правилам	Техника выполне ния	Техника выполне ния	Техника выполне ния

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

Тема: Баскетбол  
Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной зоны	8	6	5
2.	Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения	8	6	5
3.	Ведение двух мячей одновременно двумя руками.	15м.	10м.	6м.
4.	Передачи мяча в стену на скорость. (время выполнения 20 секунд)	27	26	24

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

Тема: Лыжная подготовка  
Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Техника выполнения классического хода на	Техника	Техника	Техника

	лыжах	выполне ния	выполне ния	выполне ния
2.	Техника выполнения коньковым ходом	Техника выполне ния	Техника выполне ния	Техника выполне ния
3.	Техника выполнения попеременным одношажным ходом	Техника выполне ния	Техника выполне ния	Техника выполне ния
4.	Техника выполнения двушажным ходом	Техника выполне ния	Техника выполне ния	Техника выполне ния

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

### ЗАДАНИЕ 3

#### Темы рефератов для обучающихся освобожденных от физической нагрузки

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
4. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

22. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
23. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
24. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
25. Ценности физической культуры

#### **ЗАДАНИЕ 4**

##### **Общие упражнения для подвижности суставов с учетом нозологии заболевания**

Для повышения подвижности в суставах можно использовать следующие упражнения:

Исходное положение – руки вперёд, ладони вниз. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу.

Исходное положение – руки вперёд, ладони внутрь. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу, в лучезапястном суставе.

Исходное положение – полуприсед, руки на колени. Отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Исходное положение – основная стойка. Наклон влево, вправо.

Исходное положение – руки вверх - в стороны. Наклоны вперёд до касания пола руками.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются из самых разнообразных исходных положений (стоя, упор присев, лёжа, стоя на коленях и т. д.) и с предметами (жгут, фитбол, резиновый амортизатор). Движения в стороны, вверх, назад вперёд осуществляются как прямыми руками, так и согнутыми в локтевых суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса могут широко использоваться в сочетании с упражнениями для других мышечных групп (ног и туловища и т. д.).

Упражнения для мышц шеи – это в основном наклоны головы вперёд, назад, в стороны, повороты головы и вращательные движения.

Упражнения для мышц ног должны подбираться с учётом всех мышечных групп, выполняющих сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также отведения и приведения бёдрами. Это различные движения прямыми и согнутыми ногами, выпады вперёд, в стороны, назад, поднимания на носки, приседания на двух и одной ноге с опорой и без опоры руками, прыжки на месте, с продвижением вперёд и др.

Упражнения для мышц туловища способствуют развитию подвижности в позвоночнике. Это в основном наклоны и повороты в различных направлениях.

Выполняются они из исходного положения стоя, сидя, лёжа на животе и спине, стоя на коленях и др. После упражнений, направленных на развитие той или иной мышечной группы, должно следовать упражнение на расслабление, нормализующее мышечный тонус. Это поднимание рук и свободное, расслабленное их опускание, широкие, размашистые движения туловищем без напряжения, наклоны вперёд с опущенными руками, расслабление мышц в положении сидя, лёжа, потряхивание руками, ногами и некоторые другие.

Упражнения для воспитания осанки. Как правило, с возрастом в результате ослабления мышц ног и туловища, неправильно или вынужденного положения отдельных частей тела при работе или дома осанка ухудшается.

Постоянное применение специально подобранных упражнений поможет сохранить правильную и красивую осанку на долгие годы.

#### **ЗАДАНИЕ 5**

##### **Упражнения для укрепления мышечного корсета с учетом нозологии заболевания**



При выборе упражнений для укрепления мышечного корсета необходимо учитывать исходное состояние мышц, индивидуальные особенности осанки, а также степень нарушения осанки. "Накачивать" и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно. В зависимости от характера нарушений осанки следует обратить особое внимание на тренировку ослабленных мышц.

Примеры упражнений для мышц спины, верхней части спины и плечевого пояса. Укреплять эти мышцы необходимо при усиленном грудном кифозе и крыловидных лопатках.

Исходное положение: лежа на животе.

1. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, свести лопатки. Дыхание не задерживать, живот не поднимать (нижние ребра не отрывать от пола). Удерживать принятое положение до небольшого утомления мышц.

Особенно необходимо укреплять мышцы поясницы при уменьшенном поясничном лордозе.

Исходное положение: лежа на животе.

1. Поочередно отводить назад (отрывать от пола) и опускать на пол прямые ноги. Темп медленный, таз не отрывать от пола.

2. Отвести назад прямую ногу (следить за тем, чтобы таз оставался неподвижным), удерживать в этом положении 3-5 счетов. Повторить для другой ноги.

3. Отвести назад одну ногу, затем вторую, медленно опустить обе ноги.

Примеры упражнений для брюшного пресса.

Силу мышц передней стенки живота необходимо увеличивать при усиленном поясничном лордозе, выступающем вперед животе.

Если мышцы брюшного пресса очень слабы, опасно начинать тренировку с общепринятых упражнений с подъемом ног и туловища из положения, лежа на спине. Резкое повышение внутрибрюшного давления может привести к расхождению прямых мышц живот и грыже. Самым нетренированным лучше начать укреплять брюшной пресс с упражнений полегче.

Исходное положение: лежа на спине, поясница прижата к полу.

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в исходное положение (вдох).

2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.

3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).

Примеры упражнений для боковых мышц туловища.

Эти мышцы особенно важны для поддержания симметричного положения тела во фронтальной плоскости. При нарушениях осанки в сагиттальной плоскости мышцы правой и левой стороны туловища тренируют с одинаковой интенсивностью. Одинаковая нагрузка для обеих сторон применяется и при умеренной асимметрии туловища, в том числе при сколиозе небольшой степени и в начальном периоде тренировок при любой стадии сколиоза. Если асимметрия мышцы выражена слабо, то симметричная тренировка (одинаковое число повторений упражнения для каждой стороны) выравнивает силу мышц. Слабые мышцы на выпуклой стороне испытывают большее напряжение и «подтягиваются» к более сильным мышцам на вогнутой стороне, на которые такая же нагрузка не оказывает тренирующего действия.

При выраженных нарушениях осанки во фронтальной плоскости бывает необходимо укреплять мышцы с выпуклой стороны искривления и расслаблять с вогнутой, но такую асимметричную тренировку можно проводить только после консультации ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре.

Исходное положение: лежа на боку.

1. Приподнимать и опускать выпрямленную "верхнюю" ногу.
2. Приподнять «верхнюю» ногу, присоединить к ней «нижнюю», медленно опустить обе ноги.

3. Приподнять обе ноги, удержать их на 3-5 счетов, медленно опустить.

Примеры упражнений для мышц задней поверхности бедер.

При увеличенном угле наклона таза и усиленном поясничном лордозе необходимо в первую очередь укреплять мышцы задней поверхности бедер и брюшного пресса. Задняя группа мышц бедра участвует в выполнении упражнений для мышц поясницы, а приведенные здесь упражнения выполняются с участием мышц нижней части спины.

Мышцы поясницы при увеличенном поясничном лордозе обычно необходимо расслаблять и растягивать. После выполнения упражнений, в которых мышцы поясницы поневоле напрягаются, следует сделать несколько глубоких наклонов вперед или полежать животом на опоре, расслабив мышцы.

Исходное положение: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к ней, вторая с отягощением на голеностопном суставе свисает вниз. Поднять прямую ногу с грузом, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

Исходное положение: вис на гимнастической стенке лицом к ней. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3-5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.

Одновременно отвести назад обе ноги, удержать на 3-5 счетов, опустить. Таз прижат к стенке.

Примеры упражнений для мышц передней поверхности бедер.

Так же, как и в предыдущей группе упражнений, здесь необходимо помнить о том, что, укрепляя ослабленные мышцы, мы вынуждены нагружать те, которые больше нуждаются в расслаблении и растягивании, чем в тренировке.

При уменьшенном угле наклона таза и сглаженном поясничном лордозе надо стремиться укрепить мышцы спины и передней поверхности бедер. Упражнения для передней группы мышц бедер выполняются с участием мышц брюшного пресса, а их напряжение сглаживает поясничный лордоз.

После выполнения таких упражнений при уменьшенном поясничном лордозе необходимо расслабить мышцы живота и растянуть их, например, полежать на спине, подложив под поясницу высокий валик.

Исходное положение: лежа на спине.

1. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.
2. Поднять и опустить обе ноги одновременно.

## ЗАДАНИЕ 6

### Лечебная гимнастика при ампутации конечности



## ЗАДАНИЕ 7

### Упражнения для развития гибкости с учетом нозологии заболевания

Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, положите руки на пояс. Наклоняйте корпус влево и вправо, по 12 наклонов в каждую сторону.

Исходное положение прежнее. Круговые движения по часовой стрелке и против неё, по 8 раз подряд в каждую сторону.

Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч. Вращайте тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении, по 8 раз подряд в каждую сторону.

Встаньте прямо, положите руки на пояс. Согните ногу в колене и вынесите ее вперед. Круговые движения согнутой в колене ногой. Выполните каждой ногой по 8 вращений.

Встаньте прямо, ноги поставьте вместе. Наклоняйтесь вперед, растягивая мышцы ног и спины. Сделайте 12 энергичных наклонов, стараясь не перенапрягать связки колена.

Встаньте прямо, ноги расставьте в стороны на двойную ширину плеч. Эластично наклоняйтесь вперед, как и в предыдущем упражнении, 12 раз.

Исходное положение прежнее. Согните в колене левую ногу, перемещая влево основной вес тела. Одновременно правую ногу выпрямите. Затем сгибайте правую ногу, перемещая на нее вес тела и плавно смещая корпус вправо, пока не выпрямите левую ногу. Таким образом смените положение ног 12 раз.

В прежнем исходном положении (ноги на двойной ширине плеч) сделайте выпад влево: согните левое колено и переместите вес тела влево. Из этого положения разверните корпус на четверть оборота вправо, одновременно сгибая правое колено и перенося вес тела вправо; в конце движения вы должны принять положение выпада вперед на правую ногу. Затем выполните обратное движение. Повторите по 8 движений в каждую сторону.

Из прежнего исходного положения сделайте выпад вправо, сгибая правое колено, и перенесите вправо основной вес тела. Одновременно выпрямите левую ногу. Не поднимаясь, разверните корпус на четверть оборота вправо, переходя тем самым в позицию выпада вперед с упором на правую ногу. Сделайте по 8 выпадов на каждую сторону.

Встаньте прямо, ноги расставьте на полторы ширины плеч. Присядьте, захватив ладонями стопы. Попробуйте выпрямить спину и подать вперед таз. Зафиксируйте это положение на 1 минуту.

Встав на колени, расставьте колени как можно шире и разведите голени параллельно друг другу. Плавно приседайте назад, пока ягодицы не коснутся пола, и затем вернитесь в прежнее положение. Сделайте 12 приседаний.

Сядьте на пол и разведите ноги как можно шире. С усилием наклоняйтесь вперед, стараясь дотянуться грудью до пола. Сделайте 12 наклонов.

Сядьте на пол. Вытяните левую ногу перед собой; согните правую ногу, отведя колено в сторону и прижав правую стопу к левому бедру. Наклонитесь вперед, дотягиваясь ладонями до левой стопы. Сделайте 8 наклонов и, симметрично сменив положение ног, 8 наклонов к другой ноге.

Сядьте на пол в позу лотоса, скрестив голени над опирающимися о пол коленями (если это пока не удастся, сядьте «по-турецки», оперев на пол стопы и скрестив лодыжки ниже уровня коленей). Наклонитесь вперед, стараясь не округлять спину. Сделайте 12 наклонов.

Сядьте на пол. Согните правую ногу, подтягивая к себе стопу, затем подтяните голень вверх и попытайтесь заложить ее за шею. Повторите то же для левой ноги.

## 2.2. Задания для промежуточной аттестации

### ЗАДАНИЕ 8

Задания к дифференцированному зачету

#### Задания для проведения дифференцированного зачета 3 семестр

Оценка выполнения учебных нормативов проводится согласно таблице нормативов.

**Таблицы нормативов для сдачи дифференцированного зачета:**

#### юноши

Зачетные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Сила			
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или	10	8	6
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20	15
Рывок гири 16 кг (количество раз)	18	12	8
Скоростно-силовые качества			
Прыжок в длину с места (см.)	182	166	158
Гибкость			
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+12	+8	+6
Выносливость			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз /мин.)	40	30	20

#### девушки

Зачетные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Сила			
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) или	13	10	7
Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа (кол-во раз)	18	14	12
Скоростно-силовые качества			

Прыжок в длину с места (см.)	162	144	126
<b>Гибкость</b>			
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+14	+10	+6
<b>Выносливость</b>			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз /мин.)	30	20	15

### Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – спортивный зал.
2. Максимальное время выполнения задания: 80 мин.
  - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами – 10 мин
  - Подтягивание на перекладине – 10 мин.
  - Подтягивание на низкой перекладине – 10 мин.
  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 мин.
  - Рывок гири 16 кг (количество раз) – 10 мин.
  - Прыжки в длину с места – 20 мин.
  - Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту – 10 мин.

### 3. Критерии выставления оценок:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

«хорошо» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«удовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«неудовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

### Теоретические задания для сдачи дифференцированного зачета обучающимися освобожденными от физической нагрузки 3 семестр

**Инструкция: выбрать один из представленных вариантов.**

#### 1. Стритбол – это разновидность ...

- а) баскетбола;                      б) футбола;                      в) гандбола.

#### 2. Под закаливанием понимается...

- а) приспособление организма к воздействиям окружающей среды;  
б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;  
в) купание в холодной воде и хождение босиком.

#### 3. Что понимается под тестированием физической подготовленности:

- а) измерение роста и веса;  
б) измерение уровня развития основных физических качеств;  
в) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### 4. Что в баскетболе означает термин «дриблинг»:

- а) передача;                      б) ведение;                      в) бросок в корзину.

#### 5. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,                      б) 10,                      в) 6.

#### 6. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) слабость мышц;  
б) привычка к определённым позам;

в) отсутствие движений во время школьных занятий.

**7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**

- а) переходу от пассивного состояния к активному;
- б) снижению показателей физического развития;
- в) быстрому утомлению организма, усталости.

**8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а) у горы Олимп.
- б) в Афинах.
- в) в Спарте.
- г) в Олимпии.

**9. Длина дистанции марафонского бега равна...**

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м.

**10. Какая из дистанций считается спринтерской?**

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

**ЭТАЛОН ОТВЕТОВ:**

- |       |        |
|-------|--------|
| 1 – а | 6 – а  |
| 2 – в | 7 – а  |
| 3 – б | 8 – г  |
| 4 – б | 9 – в  |
| 5 – в | 10 – в |

**Условия выполнения задания**

1. Место выполнения задания – спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 80 мин.

3. Критерии выставления оценок:

«отлично» - 80% верных ответов;

«хорошо» - 70% верных ответов;

«удовлетворительно» - 50% верных ответов

«неудовлетворительно» - менее 50% верных ответов

**Задания к дифференцированному зачету**

**Задания для проведения дифференцированного зачета 4 семест**

Оценка выполнения учебных нормативов проводится согласно таблице нормативов.

**Таблица нормативов для сдачи дифференцированного зачета:**

**юноши**

№ п/п	Вид упражнений	Оценка в баллах		
		3	4	5
Скоростные возможности				
1	Бег 60 м	9,8	9,2	8,8
Сила				
2	Подтягивание на перекладине или	6	8	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или	15	20	25
4	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18
Скоростно-силовые				
5	Прыжки в длину с места	158	166	182

Выносливость				
6	Бег 3000 м.	15.55	15.20	14.40

#### девушки

№ п/п	Вид упражнений	Оценка в баллах		
		3	4	5
Скоростные возможности				
1	Бег 60 м	12,0	11,8	11,2
Сила				
2	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа (кол-во раз) или	12	14	18
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	10	13
Скоростно-силовые качества				
4	Прыжки в длину с места	126	144	162
Выносливость				
5	Бег 2000 м.	12,45	12,15	11,00

#### Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – спортивный зал, спортивная площадка.

2. Максимальное время выполнения задания: 80 мин.

- Бег 60 м – 10 мин
- Подтягивание на перекладине – 10 мин.
- Подтягивание на низкой перекладине – 10 мин.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 мин.
- Рывок гири 16 кг (количество раз) – 10 мин.
- Прыжки в длину с места – 10 мин.
- Бег 3000м. (2000м.) – 20 мин.

3. Критерии выставления оценок:

**«отлично»** - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

**«хорошо»** - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

**«удовлетворительно»** - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

**«неудовлетворительно»** - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

#### Теоретические задания для сдачи дифференцированного зачета обучающимися освобожденными от физической нагрузки 4семестр

**Инструкция:** выбрать один из представленных вариантов ответов.

1. Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание, режим дня, физические нагрузки и отказ от вредных привычек.

2. Как двигательная активность влияет на организм?

- а) Понижает выносливость и работоспособность
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса

в) Уменьшает количество лет

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

- а) 4 часа
- б) 2 часа
- в) 1 час
- г) 10 минут

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игры

5. Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

6. Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

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

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) ловкость

8. Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться и правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

9. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

10. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода и увеличивают эффективность работы сердца



11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Занятия танцами
- б) Курение, прием алкоголя и наркотиков
- в) Прогулки за городом

13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м
- г) 12 м

14. Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

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

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

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

- а) УЕФА
- б) ФИФА
- в) ФИБА
- г) ФИЛА

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Сладости
- б) Овощи, фрукты, каши, мясные продукты и молочные продукты
- в) Копченую колбасу

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

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

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц брюшного пресса:

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на животе
- б) Поднимание ног лежа на спине

- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине

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

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

### ЭТАЛОН ОТВЕТОВ:

1.	В	11.	А
2.	Б	12.	Б
3.	Б	13.	В
4.	Г	14.	Б
5.	В	15.	А
6.	Б	16.	Б
7.	Б	17.	Б
8.	В	18.	В
9.	Г	19.	Б
10.	В	20.	В

### Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 80 мин.

3. Критерии выставления оценок:

«отлично» - 80% верных ответов;

«хорошо» - 70% верных ответов;

«удовлетворительно» - 50% верных ответов;

«неудовлетворительно» - менее 50% верных ответов

### Инструкция для обучающихся по выполнению заданий

#### Требования безопасности перед началом занятий

##### *Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

#### Требования безопасности во время занятий

##### *Обучающийся должен:*

- внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

***Обучающимся нельзя:***

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

**Требования безопасности при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях**

***Обучающийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**Требования безопасности по окончании занятий**

***Обучающийся должен:***

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.