бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 11.06.2023 №

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 Физическая культура**

профессия

54.01.20 Графический дизайнер

Вологда

2023

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:

Слобожанина Л.В., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрен и рекомендован к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией, протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Стр.** |
| 1. Фонд оценочных средств для входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации | 4 |
| * 1. Фонд оценочных средств для входного контроля (диагностическая работа) |  |
| * 1. Фонд оценочных средств для текущего контроля |  |
| * 1. Фонд оценочных средств для рубежного контроля (контрольная работа) |  |
| * 1. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации |  |

1. Фонд оценочных средств для входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации

* 1. **Фонд оценочных средств для входного контроля (диагностическая работа)**

1. Назначение работы.

Входной контроль по дисциплине ОУД.12 Физическая культура проводится с целью оценки уровня умений, навыков студентов 1 курса для определения физических возможностей обучаемых.

Входной контроль проводится в тестовой форме.

Тесты охватывают различные физические качества, в них включены упражнения для определения быстроты, выносливости, силы, координации.

1. Характеристика фонда оценочных средств

Для входного контроля используются следующие тестовые упражнения:

* челночный бег 3\*10 м;
* подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой);
* прыжки в длину с места;
* упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс).

Выполнение каждого тестового задания оценивается по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами, предусмотренными для студентов 1 курса.

3. План (спецификация) работы

Тестовые задания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | | Оценка | | |
| **5** | **4** | **3** |
| Челночный бег  3\*10 м. (сек.) | ю. | 7,4 | 7,7 | 8,1 |
| д. | 8,2 | 8,5 | 8,9 |
| Подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой), кол-во раз | ю. | 10 | 8 | 6 |
| д. | 15 | 10 | 6 |
| Прыжки в длину с места, см | ю. | 220 | 200 | 180 |
| д. | 170 | 160 | 150 |
| Упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс), сек. |  | 60 сек.  и  более | 30 сек. | менее  30 сек. |

4. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Таблица оценки результатов

Группа:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Общая оценка | Челночный бег 3\*10 м, сек. | | Подтягивания на перекладине, кол-во раз | | Прыжки в длину с места,  см | | Упражнение на равновесие,  сек. | |
| Результат | Оценка | Результат | Оценка | Результат | Оценка | Результат | Оценка |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Анализ результатов

ОБЩИЙ АНАЛИЗ

Дисциплина: физическая культура

Группа: Студентов по списку:

Присутствовало:

«5»-

«4»-

«3»-

«2»-

процент успеваемости -

процент качества –

ДЕТАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ошибки | Количество допустивших ошибки, чел | % |
| Не уложились в норматив челночный бег |  |  |
| Не подтянулись |  |  |
| Подтянулись, но не уложились в норматив |  |  |
| Не уложились в норматив прыжки в длину с места |  |  |
| Плохо координированы |  |  |

**1.2. Фонды оценочных средств для текущего контроля**

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

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

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

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 1.4)

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа  труда | Рабочее  положение | Рабочие  движения | Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс | Неблагоприятные внешние условия или  производственные  факторы | Профессио  нальные  заболевани  я |
|  |  |  |  |  |  |

Критерии оценивая профессиограммы

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

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.4).

Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

**Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики**

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

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

Дополнительно учитывается:

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

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.9).

Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для своей специальности.

**Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки**

(9-10 упражнений)

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

**Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики**

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

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

**Требования к оформлению доклада.**

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе W)rd, шрифт

Times New Roman 14, межстрочный интервал - 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое -1,5.

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

**Критерии оценки доклада.**

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

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

Дополнительно оценивается презентация.

|  |  |
| --- | --- |
| **Оформление слайдов** | **Параметры** |
| Стиль | Соблюдать единого стиля оформления |
| Фон | Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов. |
| Использование цвета | Слайд не должен содержать более трех цветов.  Фон и текст должны быть оформлены  контрастными цветами. |
| Анимационные эффекты | При оформлении слайда использовать возможности анимации.  Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов |
| **Представление**  **информации** | **Параметры** |
| Содержание информации | Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком.  Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы.  Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать.  В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы.  Текст должен соответствовать теме презентации |
| Расположение информации на странице | Предпочтительно горизонтальное расположение информации.  Наиболее важная информация должна располагаться в центре.  Надпись должна располагаться под картинкой |
| Размер шрифта | Для заголовка - не менее 24.  Для информации не менее - 18.  Лучше использовать один тип шрифта.  Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами. |
| Выделение информации | На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная |
| Объем информации | Слайд не должен содержать количества информации.  Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде. |
| Виды слайдов | Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с таблицами с текстом , с диаграммами. |

**Критерии оценивания презентаций**

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

Выполнение творческого задания - подготовка доклада к теоретическому занятию по теме 1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни».

Примерные темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха - залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент - востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

**Тема 2.1. Легкая атлетика:**

**Пример контрольных вопросов**

1. Что относится к видам лёгкой атлетики?

2. Что относится к вертикальным прыжкам?

3. Что относится к горизонтальным прыжкам?

4. Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу?

5. Чему равна марафонская дистанция?

6. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

7. Чем отличается техника бега на средние и длинные дистанции от техники бега на короткие дистанции?

8. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?

9. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

10. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?

11. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?

12. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?

13. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?

14. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

15. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

**Перечень контрольных нормативов по теме 2.1. Легкая атлетика:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | юноши | | | девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 60 м. (сек.) | 8,4 | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,0 | 10,5 |
| 2. | Бег 100м. (сек.) | 14,0 | 14,5 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 17,5 |
| 3. | Бег 200 м. (сек.) | 30 | 32 | 35 | 36 | 38 | 41 |
| 4. | Бег 2000 м. 3000 м. (мин. | 13.3 | 14.3 | 15.3 | 10.0 | 11.0 | 12.0 |
| 5. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.30 | 1.35 | 1.45 | 1.45 | 1.50 | 2.00 |
| 6. | Кросс 1000 м. (мин. сек.) | 3.36 | 3.50 | 4.00 | 4.23 | 4.40 | 4.30 |
| 7. | Шестиминутный бег (М.) | 1500 | 1450 | 1350 | 1250 | 1200 | 1100 |
| 8. | Челночный бег 4x9 м. (сек.) | 9,2 | 9,8 | 10,4 | 10,4 | 11,0 | 11,6 |
| 9. | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 215 | 210 | 185 | 175 | 165 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 410 | 380 | 380 | 350 | 320 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега | 135 | 130 | 120 | 115 | 110 | 100 |
| 12 | Тройной прыжок с места (см.) | 680 | 650 | 630 | 540 | 520 | 480 |
| 13 | Прыжки со скакалкой (раз в 1ми нуту) | 140 | 125 | 110 | 150 | 135 | 120 |
| 14 | Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.) | 38 | 32 | 26 | 22 | 19 | 16 |
| 15 | Челночный бег 10 хЮм.(сек) | 27 | 28 | 30 |  |  |  |

**Тема 2.7.Волейбол:**

**Пример контрольных вопросов**

1.В каком веке появился волейбол как игра:

2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

3. Какая страна стала Родиной волейбола:

4. Кто придумал волейбол как игру:

5. Что означает слово «волейбол»?

6. Размеры волейбольной площадки?

7. Высота волейбольной сетки для женщин?

8. Вес волейбольного мяча?

9. Нарушение правил в волейболе.

10.Сколько игроков во время игры может находиться на площадке?

11. Где выполняется подача мяча?

12.Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

13.Сколько времени дается на перерыв между партиями?

14. Как выполняется переход команды на площадке?

15. Каков состав волейбольной команды?

**Учебные нормативы**

**По волейболу**

Перечень контрольных упражнений:

-броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;

-замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;

-подача мяча на расстояние 8-10 метров;

-верхней прямой подачи мяча через сетку.

1.Верхние и нижние передачи мяча над собой непрерывно

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Количество передач | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1-2 | 15 | 10 | 5 |

Примечание: такие же нормативы при передаче мяча в стену

2.Верхние и нижние подачи (из 5 подач )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Пол | Количество подач | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1-2 | девушки  юноши | 3  4 | 2  3 | 1  2 |

Примечание: подача засчитывается, если она выполнена в пределы площадки из-за лицевой линии. Такие же нормативы при выполнении нападающего удара.

**Тема 2.2. Баскетбол:**

**Пример контрольных вопросов**

1. В каком году был «изобретён баскетбол?

2. Кто «изобрёл» баскетбол?

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?

5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

6. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?

8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

9. Технику передвижений в баскетболе составляют:

10. Сколько человек играют на площадке?

11. Размеры баскетбольной площадки?

12. На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина)?

13. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу?

14. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

15. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

**Учебные нормативы**

**По баскетболу**

Перечень контрольных упражнений:

-челночный бег с ведением мяча,

-атаки кольца,

-подбор мяча,

-передача мяча игроку,

-имитация тактического взаимодействия игроков

Броски мяча с двух шагов справа (слева или прямо) из 5 попыток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1-2 | 3 | 2 | 1 |

Штрафные броски из 10 попыток

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Пол | Оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1-2 | девушки  юноши | 4  5 | 2  3 | 1  2 |

**Тема2.3. Гимнастика:**

**Пример контрольных вопросов**

1. Сколько приёмов используется для лазания по канату?

2. Как выполняются не опорные прыжки?

3. Что такое вис?

4. Кто должен находиться у снаряда при первоначальном выполнении любого элемента?

5. Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков?

6. Что такое основная гимнастика?

7. Что такое упор?

8. Какие акробатические упражнения вы знаете?

9. Назовите подводящее упражнение для обучения перевороту в сторону.

10. Какое движение руками необходимо сделать перед наскоком на мостик в опорных прыжках с разбега?

11. Где должна быть короткая скакалка после выполнения упражнения?

12. Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка?

13. Какой упор, не является смешанным упором?

14. Где должна находиться гимнастическая палка, после выполнения комплексов ОРУ, во время перестроений, и, во время построения?

15. Как выполняется ОФП методом круговой тренировки?

**«Выполнение акробатических элементов»**

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

**Девушки:**

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

Шаг вперед - прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны

шаг вперед - прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).

Выпад левой (правой), руки вперед - кувырок вперед в упор присев.

Кувырок назад.

Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с).

Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.

Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.

Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Приставляя правую (левую) - полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

**Юноши:**

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

Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх - махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).

Встать в стойку руки вверх - упор присев.

Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) - упор присев.

Кувырок вперед в сед - дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).

Кувырок назад в группировке в упор присев - перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) - перекатом вперед, упор присев - встать, руки в стороны.

Шаг вперед - толчком двух прыжок в группировке - шаг вперед - толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).

Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Приставляя левую (правую) - прыжок вверх с поворотом на 360°.

**Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»**

Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!».

Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!».

Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.

**ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Семестр | Девушки | | | Юноши | | |
| Высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. | Скоростно-силовые | Прыжки со скакалкой за 30 с., количество раз. | 1-2 | 66 | 60 | 30 | 60 | 40 | 16 |
| 2. | Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), в висе лёжа на низкой перекладине (девушки), кол-во раз. | 1-2 | 26 | 16 | 10 | 10 | 6 | 2 |
| 3. | Силовые | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 1-2 | 30 | 22 | 18 | 35 | 27 | 20 |
| 4. | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши), от скамейки (девушки), кол-во раз | 1-2 | 20 | 15 | 6 | 35 | 20 | 12 |
| 5. | Силовые | Приседание на одной ноге, кол-во раз. | 1-2 | 18 | 10 | 3 | 20 | 12 | 3 |
| 6. | Силовая выносливость | Удержание тела в висе на высокой перекладине, с | 1-2 | 40 | 25 | 5 | 45 | 30 | 5 |
| 7. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см. | 1-2 | 20 и выше | 19-6 | 5 и ниже | 12 и выше | 11-5 | 4 и ниже |

**Тема 2.6. Лыжная подготовка:**

**Пример контрольных вопросов**

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

2. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

3. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

4. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

6. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

7. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

8. Какого способа передвижения на лыжах не существует?

9. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

10. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

11. Что такое биатлон?

12. При каких погодных условиях соревнования по лыжным гонкам не проводятся?

13. Какие виды остановок на лыжах существуют?

14. Какие виды остановок при спусках с гор существуют?

15. Относятся ли прыжки с трамплина к виду спорта «лыжные гонки»?

**Тема. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями**:

**Пример контрольных вопросов**

1. Как называется система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения?

2. Какая форма грудной клетки чаще всего наблюдается у спортсменов?

3. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?

4. Что является основной формой врачебного контроля?

5. Что не составляет массу тела?

6. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?

7. Что является целью самоконтроля?

8. Какой формы врачебного контроля не существует?

9. Признаками какого типа сложения человека являются короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура?

10. Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов вузов?

11. Какой тип осанки считается нормальным?

12. Как называется привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения?

13. Какой осмотр при оценке физического развития дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?

14. Какая форма врачебного контроля позволяет составить представления о правильности и эффективности проведенных занятий физической культурой и спортом?

15. Что относится к объективным данным самоконтроля?

**Тема 1.7. Плавание:**

**Пример контрольных вопросов**

1. Какой способ плавания является самым древним?

2. Сколько олимпийских дисциплин в плавании?

3. Какой способ плавания самый "молодой?"

4. Каким способом плавания выступала Юлия Ефимова на Олимпиаде 2016?

5. По какому способу плавания проводиться наибольшее число соревнований на Олимпийских играх?

6. Как называются Всероссийские детские соревнования по плаванию?

7. Какой способ плавания спортсмен использует первым в соревнованиях по индивидуальному комплексному плаванию?

8. Какую аббревиатуру имеет международная федерация плавания?

9. Самым титулованным пловцом на сегодняшний день является?

10. Какой способ плавание не является спортивным?

11. Какой из спортивных способов плавания является самым скоростным?

12. Что, согласно МОК, включает в себя плавание?

13. В бассейнах с какой длинной проводят соревнования по плаванию?

14. В какой экипировке пловцы выступают на соревнованиях?

15. Что улучшает результаты и физические кондиции в плавании?

**Тема 2.8. Атлетическая гимнастика**

**Пример контрольных вопросов**

1. Что такое атлетическая гимнастика?

2. Перечислите упражнения для мышц верхнего пресса.

3. Перечислите упражнения для мышц нижнего пресса.

4. Назовите основные правила техники безопасности в тренажерном зале.

5. Перечислите виды фитнеса и атлетической гимнастики.

6. Раскройте классификацию упражнений атлетической гимнастики.

7. Приведите примеры упражнений для выполнения в домашних условиях.

8. Раскройте понятие силы. Какие существуют разновидности силы?

9. Назовите упражнения для развития мышц спины.

10. Назовите упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

**Перечень контрольных упражнений**

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

**УРОВЕНЬ ФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Семестр | Девушки | | | Юноши | | |
| Высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. | Координационные | Челночный бег 3x10м., с | 1-2 | 8,5 и выше | 8,6-9,3 | 9,4 и ниже | 7,7 и выше | 7,8-8,5 | 8,6 и ниже |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжки со скакалкой за 30 с., количество раз. | 1-2 | 66 | 60 | 30 | 60 | 40 | 16 |
| 3. | Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), в висе лёжа на низкой перекладине (девушки), кол-во раз. | 1-2 | 26 | 16 | 10 | 10 | 6 | 2 |
| 4. | Силовые | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 1-2 | 30 | 22 | 18 | 35 | 27 | 20 |
| 5. | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши), от скамейки (девушки), кол-во раз | 1-2 | 20 | 15 | 6 | 35 | 20 | 12 |
| 6. | Силовые | Бросок набивного мяча, вес 1 кг, см. | 1-2 | 500 | 400 | 300 | 660 | 560 | 360 |
| 7. | Силовые | Приседание на одной ноге, кол-во раз. | 1-2 | 18 | 10 | 3 | 20 | 12 | 3 |
| 8. | Силовая выносливость | Удержание тела в висе на высокой перекладине, с | 1-2 | 40 | 25 | 5 | 45 | 30 | 5 |
| 9. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см. | 1-2 | 20 и выше | 19-6 | 5 и ниже | 12 и выше | 11-5 | 4 и ниже |
| 10. | Выносливость | Шестиминутный бег, м. | 1-2 | 1300 < | 1200-1000 | 900 и ниже | 1500 и выше | 1400-1200 | 1100 и ниже |
| 11. | Выносливость | 12 минутный бег, м. | 1-2 | Без остановок | Не более 3-4 раз  переход на шаг | Больше половины времени передвигались шагом | Без остановок | Не более 3-4 раз переход на шаг | Больше половины времени передвигались шагом |

**Требования к оформлению реферата**

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе W)rd, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал - 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал - 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое -1,5.

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

Время на защиту реферата: 5 минут.

**Критерии оценивания рефератов.**

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

**Примерная тематика рефератов**

1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
3. Закаливающие мероприятия.
4. Вредные привычки и занятия физической культурой
5. Питание и двигательный режим студента
6. Профессионально- прикладная физическая подготовка спасателя и пожарного.
7. Олимпийские игры древней Греции
8. Олимпийские игры современности
9. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения.
10. Символика, атрибутика, девиз олимпийских игр. Олимпийская хартия
11. Олимпийские игры в России
12. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.
13. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
14. История развития баскетбола в России.
15. История развития баскетбола в регионе.
16. Методика судейства в баскетболе.
17. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
18. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
19. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
20. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
21. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
22. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
23. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
24. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
25. История развития волейбола в России.
26. История развития волейбола в регионе.
27. Методика судейства в волейболе.
28. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
29. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
30. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
31. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
32. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
33. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
34. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
35. Коррекция осанки средствами плавания.
36. Профилактика осанки средствами физических упражнений
37. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
38. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
39. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
40. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
41. Основные физические качества (Сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость).

**Выполнение тестирования.**

**Критерии оценивания:**

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

**Примеры тестовых заданий по Разделу 1**

**Вариант 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Задание | |
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа.  Физическая культура – это   1. использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2. **часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;** 3. использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4. образовательный урок в школе или колледже. | |
| 2 | Дополните  Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | |
| 3 | Выберите один правильный вариант ответа.  *Здоровье* **-** *это (по определению ВОЗ):*   1. полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2. **полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.**   отсутствие болезней или физических дефектов.3 | |
| 4 | Выберите один правильный вариант ответа.  Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:   1. рекреативной гимнастикой; 2. производственной гимнастикой; 3. лечебной гимнастикой; 4. гигиенической гимнастикой;   оздоровительной гимнастикой | |
| 5 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:   1. чередование нагрузки и отдыха; 2. выполнение физических упражнений до «отказа»; 3. изменение интенсивности выполнения упражнений;   несоблюдение техники безопасности | |
| 6 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основными ошибками в питании современного человека являются:   1. высокая калорийность продуктов; 2. большое количество рафинированных продуктов; 3. соблюдение режима питания; 4. недостаточное потребление фруктов и овощей;   потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е. | |
| 7 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *К компонентам здорового образа жизни не относится:*   1. ежедневная двигательная активность; 2. закаливание; 3. **наличие вредных привычек** 4. соблюдение режима труда и отдыха 5. рациональное питание;   гиподинамия | |
| 8 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:*   1. **заболевания пищеварительной системы;** 2. **сердечно-сосудистые заболевания;** 3. заболевания опорно-двигательного аппарата; 4. **заболевания органов дыхания** 5. **физическая и психическая зависимость** | |
| 9 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:*   1. **заболевания пищеварительной системы;** 2. **сердечно-сосудистые заболевания;** 3. заболевания опорно-двигательного аппарата; 4. **заболевания органов дыхания**   **физическая и психическая зависимость** | |
| 10 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:*   1. **спортивные игры, единоборства;** 2. умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3. **упражнения высокой интенсивности;** 4. все вышеперечисленное | |
| 11 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:*   1. **повышаются адаптационные возможности организма;** 2. наступает физическое переутомление; 3. снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;   **улучшается функция внешнего дыхания** | |
| 12 | Дополните  *Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется* **:**  ***Профессионально-прикладная*** | |
| 13 | Выберите один правильный вариант ответа  *Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической*  *культурой определяется с помощью:*   1. антропометрических показателей; 2. **пульсометрии;**   3)динамометрии;  4) спирометрии | |
| 14 | Дополните  Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется дневником самоконтроля | |
| 15 | Определите соответствие с физическими качествами | |
|  | А. Для развития силовых способностей рекомендуются | 1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры |
|  | Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются | 2. Стретчинг |
|  | В. Для развития координационных способностей | 3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах |
|  | Г. Для развития гибкости рекомендуются  А-3, Б-4 В-1, Г-2 | 4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. |
| 16 | Определите соответствие физкультурно-оздоровительные системы) | |
|  | А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм | 1. Йога |
|  | Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей | 2. Пилатес |
|  | В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов | 3.Стретчинг |
|  | Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование | 4. Атлетическая гимнастика |
|  | Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц  А- 2, Б-4,  В- 5, Г-1  **Д-3** | 5. Табата |

**Вариант 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Задание** | |
|  | Выберите один правильный вариант ответа.  Физическое воспитание - это:  1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.  2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие  двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.  3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и  функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных  навыков, сохранение и укрепление здоровья. | |
|  | Выберите один правильный вариант ответа Цели внедрения ВФСК ГТО:  1) сохранение и укрепление здоровья нации;  2) развитие массового спорта;  3) развитие массового спорта и оздоровление нации;  4) профилактика вредных привычек. | |
|  | Дополните  Havкa о здоровом образе жизни называется **валеологией** | |
|  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:   1. гиподинамия; 2. рациональное питание; 3. стрессы; 4. проживание в крупных мегаполисах; 5. систематические физические нагрузки. | |
|  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:   1. употребление большого количества соленой пищи; 2. отказ от употребление алкоголя; 3. табакокурение; 4. умеренные физические нагрузки; 5. избыточный вес. | |
|  | Выберите один правильный вариант ответа. Физическое здоровье человека – это   1. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды. | |
|  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание не должно:   1. восполнять энергетические затраты организма; 2. вызывать ожирение; 3. обеспечивать витаминами и микроэлементами;   вызывать интоксикацию организма. | |
|  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:   1. культуры питания; 2. культуры движения; 3. культуры безопасного поведения; 4. культуры эмоций; 5. культуры труда и отдыха. 6. культуры опасного поведения 7. все вышеперечисленное. | |
|  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:   1. оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2. ВИЧ/СПИД; 3. физическая и психологическая зависимость; 4. **нарушение работы всех внутренних органов и систем.** | |
|  | Дополните  Двигательная рекреация – это  отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых) | |
|  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Физические упражнения влияют на:   1. улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2. снижение уровня развития физических качеств; 3. повышение умственной работоспособности; 4. улучшение состояние дыхательной системы; 5. снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы | |
|  | Дополните  Профессионально-прикладная физическая подготовка - это **специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной деятельности.**  **Профессиональной (или трудовой)** | |
|  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Для оценки состояния дыхательной системы используются   1. антропометрические показатели; 2. пульсометрия; 3. динамометрия; 4. проба Штанге | |
|  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:   1. покраснение кожных покровов; 2. повышение частоты сердечных сокращений; 3. повышение частоты дыхания; 4. «синюшность» носогубного треугольника 5. нарушение координации движений | |
| **15** | Определите соответствие (физические качества) | |
|  | А. Сила | 1.Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения |
|  | Б. Выносливость | 2.Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации |
|  | В. Координационные способности | 3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности |
|  | Г. Гибкость  **А- 4, Б-3, В-2, Г- 1** | 4.Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) |
| **16** | Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) | |
|  | А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования | 1.Иога |
|  | Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | 2.Дыхательная  гимнастика |
|  | В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии | З.Стрейтчинг |
|  | Г. Система физических упражнений, направленная на расстягивание мышц | 4.Аквааэробика |
|  | Д. Система физических упражнений,  предполагающая выполнение упражнений  статического и динамического характера,  направленных на физическое и духовное  совершенствование | 1. Воркаут   А-5, Б-4  В-2, Г-3, Д-1 |

**Вариант 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Задание | |
| **1** | Выберите один правильный вариант ответа К основным задачам физического воспитания относятся:   1. оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2. оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3. развивающие, оздоровительные, профилактические | |
| **2** | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания   1. челночный и обычный бег; 2. дартц; 3. самооборона без оружия; 4. прыжки в длину с места и с разбега; 5. стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;   стрельба из лука | |
| **3** | Дополните  Здоровый образ жизни - это  образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья | |
| **4** | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Производственная физическая культура используется с целью:   1. развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2. снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3. восстановления после полученных травм на производстве.   повышения работоспособности | |
| **5** | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Человек не ведет здоровый образ жизни, если:   1. положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2. рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3. **занимается физической культурой и имеет вредные привычки;** 4. систематически занимается физической культурой; 5. **имеет компьютерную зависимость** | |
| **6** | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:*   1. выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2. **контроль за переносимостью физической нагрузки;** 3. несоблюдение техники безопасности; 4. **применение исправного спортивного инвентаря и**   оборудования | |
| **7** | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:*   1. **для коррекции физической нагрузки;** 2. для профилактики вредных привычек; 3. **для оценки воздействия физических упражнений на организм;** 4. все вышеперечисленное | |
| **8** | Дополните предложение:  Культура здоровья и безопасного образа жизни - это  **часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.** | |
| **9** | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:*   1. **восполнять энергетические затраты организма;** 2. вызывать ожирение; 3. **обеспечивать витаминами и микроэлементами;**   вызывать интоксикацию организма. | |
| **10** | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:*   1. **риск возникновения инфарктов миокарда;** 2. оздоровительное воздействие на организм 3. **разрушение клеток мозга;** 4. **физическая и психологическая зависимость** | |
| **11** | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:*   1. утренняя гимнастика; 2. **физкультурные паузы;** 3. оздоровительный бег;   **физкультурные минутки** | |
| **12** | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:*   1. личные предпочтения; 2. **состояние здоровья;** 3. состояние функциональных систем; 4. климато-географические условия для занятий;   все вышеперечисленное. | |
| **13** | Дополните  Средствами профессионально-прикладной физической подготовки  являются упражнения  **специальные** | |
| **14** | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Перечислите антропометрические показатели:*   1. спирометрия 2. пульсометрия 3. **динамометрия;** 4. проба Штанге   **измерение окружности грудной клетки** | |
| **15** | Определите соответствие (физические способности) | |
|  | А. Развитие силы зависит от | 1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию |
|  | Б. Развитие выносливости зависит от | 2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата |
|  | В. Координационные способности зависят от | 3. Содержания тестостерона |
|  | Г. Гибкость зависит от  А-3, Б-4 В-1, Г-2 | 4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы |
| **16** | Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) | |
|  | А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах | 1.Антистрессовая пластическая гимнастика |
|  | Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни | 2.Суставная гимнастика |
|  | В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | 3. Калланетика |
|  | Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения | 4. Кроссфит |
|  | Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки  **А- 2, Б - 3,**  **В-5, Г - 1,**  **Д-4** | 5. Аквааэробика |
|  |  | |

Тема 2.3. Основная гимнастика

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных

1. Строевые упражнения - это:
2. совместные действия в строю Б. поточные комбинации;
3. сочетания движениями различными частями тела;

Г. метания, лазания и т.д.

1. Назовите средства в гимнастике:
2. упражнения Б. фитотерапия
3. препараты Г. процедуры
4. Команда «Вольно!» относится к:
5. строевым приемам

Б. строевым перестроениям

1. строевым передвижениям Г. размыканиям, смыканиям
2. Разновидности ходьбы и бега относят к:

Б. строевым перестроениям В. строевым приемам Г. смыканиям.

1. Движения «змейкой» относят к:
2. **строевым передвижениям** Б. строевым перестроениям
3. строевым приемам Г. смыканиям.
4. Упражнения художественной гимнастики - это:
5. упражнения без предметов Б. упражнения на снарядах
6. **без предметов и с предметами** Г. прикладные упражнения.
7. Средства в гимнастике - это:
8. **строевые упражнения Б. ОРУ**
9. **прыжки**

**Г. прикладные упражнения**

1. Перестроение уступом относится к:
2. **строевым перестроениям** Б. строевым передвижениям
3. строевым приемам Г. размыканиям
4. Движения по кругу относят к:
5. **строевым передвижениям** Б. строевым перестроениям
6. строевым приемам Г. смыканиям
7. Акробатические упражнения - это:
8. упражнения с лентой

Б. упражнения на перекладине

1. **прыжки и упражнения в балансировании**
2. Методические особенности гимнастики:
3. каждое упражнение выполняется только с одной целью **Б. строгая регламентация действий**
4. упражнения выполняются без музыкального сопровождения Г. гимнастика используется только в детском возрасте
5. Повороты и полуповороты на месте относят к:
6. строевым перестроениям Б. строевым передвижениям
7. **строевым приемам** Г. размыканиям
8. Группы строевых упражнения:

**А. строевые перестроения**

**Б. строевые передвижения;**

**В. строевые приемы**

Г. упражнения без предметов

1. Вольные упражнения - это:
2. упражнения по разделениям **Б. поточные комбинации**
3. прыжки
4. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
5. поддержание работоспособности Б. воспитание нравственных качеств
6. **приобретение умений и навыков, необходимых в жизни**

Г. совершенствование двигательных умений и навыков

1. Виды расчета относят к:
2. строевым перестроениям Б. строевым передвижениям
3. **строевым приемам** Г. размыканиям.
4. Команды подаются в стойке:
5. «Смирно!»

Б. «Вольно!»

1. «Равняйсь!»

**Г. все**

1. Движение на месте и остановка группы относят к:
2. размыканиям и смыканиям **Б. строевым передвижениям**
3. строевым приемам Г. все
4. Упражнения на снарядах - это:
5. упражнения со скакалкой

**Б. упражнения на перекладине**

1. перестроения Г. все.
2. Общеразвивающие упражнения - это:
3. **упражнения для различных частей тела**

Б. упражнения в переползании

1. упражнения на кольцах

Г. упражнения в балансировании

1. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
2. по признаку использования упражнений **Б. по анатомическому признаку**
3. по признаку методологической значимости Г. по признаку организации группы
4. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
5. по рассказу **Б. по показу**
6. по показу и рассказу Г. по разделениям
7. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
8. **краткость Б. доступность**
9. **точность** Г. ясность
10. Какой командой завершается упражнение:
11. «Отставить!»

Б. «Вольно!»

1. «Разойдись!»

**Г. «Стой!»**

1. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
2. спиной к занимающимся

**Б. лицом к занимающимся, зеркально**

1. боком к занимающимся Г. сидя на стуле
2. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно-силового характера:
3. **по признаку преимущественного воздействия**

Б. по анатомическому признаку

1. по признаку методологической значимости Г. по признаку организации группы
2. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
3. по рассказу **Б. по показу**
4. по показу и рассказу Г. по разделениям
5. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
6. по периметру **Б. непрерывно**
7. с перерывом

Г. со зрительным сигналом

1. Как правильно вести подсчет ОРУ:
2. **по** 4 **и 8 счетов** Б. по 5 счетов
3. по 12 счетов

Г. по 3 и б счетов

1. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:

А. по признаку преимущественного воздействия

Б. по анатомическому признаку

**В. по признаку методологической значимости**

Г. по признаку организации группы

1. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
2. по рассказу Б. по показу
3. **по показу и рассказу** Г. по разделениям
4. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:
5. по периметру Б. непрерывно
6. **с перерывом**

Г. со зрительным сигналом

1. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
2. **по признаку использования упражнений** Б. по анатомическому признаку
3. по признаку методологической значимости Г. по признаку организации группы
4. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай - РАЗ!»:
5. по рассказу Б. по показу
6. по показу и рассказу **Г. по разделениям**
7. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:
8. доступный **Б. проходной**
9. точный

Г. соревновательный

1. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
2. «Правой - ВОЛЬНО!»

Б. сомкнутая стойка

1. «Смирно!»

**Г. исходное положение.**

**Тема 2.2. Баскетбол.**

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
2. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

1. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
2. Технику передвижений в баскетболе составляют:
3. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
4. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
5. Сколько человек играют на площадке?
6. 4 Б. 5
7. 6 Г. 11
8. Размеры баскетбольной площадки?
9. 9м. х 18м.

Б. 14м. х 26м.

1. 12м. х 24м.
2. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
3. 305 см.

Б. 260 см.

1. 310 см.

Г. 300 см.

1. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по

кольцу?

1. 30 сек.

Б. 24 сек.

1. 20 сек.
2. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
3. 3 шага Б. 2 шага
4. 1 шаг
5. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
6. 10 сек.

Б. 8 сек.

1. 24 сек.
2. Продолжительность игры в баскетбол?
3. 2 тайма по 20 минут Б. 4 тайма по 10 минут
4. 4 тайма по 12 минут

Ю.Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

А. 2 очка

Б. 1 очко

В. 3 очка

1. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
2. 2 Б. 3
3. 4 Г. 5
4. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
5. 3 сек.

Б. 5 сек.

1. 10 сек.

**Тема 2.7 Волейбол.**

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
2. 4 зоны Б. 7 зон
3. 6 зон Г. 5 зон
4. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
5. необходимы Б. желательны
6. необязательны
7. Волейбол состоит из следующих элементов:
8. подача, прием, блок

Б. подача, пас, прием, блок

1. подача, пас, прием, нападающий удар, блок Г. подача, прием, нападающий удар
2. Укажите верное утверждение:
3. подача в волейболе производится из-за лицевой линии

Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка

1. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
2. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
3. только без вращения мяча Б. только с вращением мяча
4. с вращением и без вращения мяча
5. Разбег при прямом нападающем ударе...
6. не выполняется

Б. выполняется с 2-3 шагов

1. выполняется с 4-5 шагов
2. Нижний прием подачи используется для:
3. приема подачи

Б. защитных действий в поле

Г. вынужденного направления мяча на сторону противника Д. все ответы верны

1. Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:
2. прием и отработка мяча ладонями Б. присутствие работы ногами
3. пас ото лба, а не от груди

Г. локти и предплечья расположены параллельно

1. В приеме НЕ участвует:
2. первый темп Б. либеро
3. диагональный

Г. игроки второго темпа

**Тема 2.1 (Легкая атлетика)**

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
2. «царица полей»

Б. «царица наук»

1. **«королева спорта»**

Г. «королева без королевства»

1. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
2. эстафетный бег Б. метание копья
3. **фристайл**

Г. марафонский бег

1. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
2. **только один**

Б. не больше двух

1. не больше трех

Г. не имеет значения

1. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
2. одна Б. две
3. **три**

Г. четыре

1. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
2. **бег**

Б. прыжки в длину

1. прыжки в высоту Г. метание молота
2. СПРИНТ-это...?
3. судья на старте

**Б. бег на короткие дистанции**

1. бег на длинные дистанции Г. метание мяча
2. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
3. лечь отдохнуть

**Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания**

1. выпить как можно больше воды Г. плотно поесть
2. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
3. **разбег, отталкивание, полет, приземление** Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
4. разбег, подпрыгивание, приземление Г. разбег, толчок, приземление
5. Назовите фазы прыжка в высоту:
6. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

**Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление**

1. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
2. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
3. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом

преподавателю

**Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.**

1. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или

Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
2. в V в. до н.э.;

**Б. в 776 г. до н.э.;**

1. в I в. н.э.;

Г. в 394 г. н.э.

1. Что такое фальстарт?

А. толчок соперника в спину

Б. резкий старт

**В. преждевременный старт**

Г. задержка старта

1. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?
2. ни одного **Б. один**
3. два

Г. за это не дисквалифицируют

1. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...
2. **способы финиширования в спринте**

Б. способы финиширования в беге на средние дистанции

1. способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

1. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?
2. **передающий** Б. принимающий
3. главный тренер команды

Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

1. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?
2. обычный

Б. сближенный

1. растянутый

**Г. отталкивающийся**

**Тема 1.7 Плавание.**

1. Как изменяется плотность человека при дыхании?
2. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается

**Б. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается**

1. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается Г. при вдохе и выдохе плотность не изменяется
2. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?
3. потому что морская вода теплее речной Б. потому что морская вода менее плотная
4. **потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей**

Г. потому что в морской воде легче дышать

1. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?
2. на 3 Б. на 2

на 4

1. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?
2. **при движении ноги вниз** Б. при движении ноги вверх
3. при движении ноги вверх и вниз

Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

1. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?
2. при движении ноги вниз Б. **при движении ноги вверх**
3. при движении ноги вверх и вниз

Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

1. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?
2. **если плотность тела больше плотности воды, оно тонет** Б. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
3. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает Г. плотность не влияет на плавучесть
4. Что означает статическое плавание?
5. **отсутствие движения**

Б. двигательные действия руками и ногами

1. напряжение тела во время движений

Г. напряжение мышц рук и ног во время гребков 8.Что означает динамическое плавание?

1. **плавание с помощью разнообразных двигательных действий**

Б. неподвижное плавание

1. плавание в команде «Динамо»

Г. фигуры в плавании

1. К какой группе видов спорта относится плавание?
2. **циклические** Б.ациклические
3. смешанные

Г. повторно-интервальные

1. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?
2. красота движений

Б. соответствие современному эталону (образцу)

1. **эффективность решения двигательной задачи**

Г. правильность исполнения

1. Что такое темп?
2. количество движений на дистанции

**Б. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени**

1. количество вдохов-выдохов

Г. длительность двигательного цикла

1. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
2. **дыхательная и сердечно-сосудистая**

Б. мышечная и нервная

1. выделительная и мышечная Г. дыхательная и мышечная
2. В каком возрасте можно заниматься плаванием?
3. в любом, без всяких ограничений

**Б. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям**

1. в дошкольном и младшем школьном возрасте Г. в школьном возрасте
2. Что означает принцип прикладной направленности?
3. прикладывать теоретические знания на практике

**Б. практическое использование умений и навыков в жизни**

1. заниматься спортом

Г. теоретические исследования

* 1. **Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и дифференцированного зачета.

**Промежуточная аттестация в форме зачета включает в себя теоретическую и практическую часть.**

**Цель теоретического теста** – проверить степень усвоения дидактических единиц государственного образовательного стандарта по темам «Основы здорового образа жизни», «Лёгкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Гимнастика».

**Цель контрольно–измерительных испытаний** – проверить уровень профессионально необходимых двигательных качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных).

**Время выполнения**: 1 час.

**Общая характеристика физических упражнений контрольно-измерительных испытаний**

Контрольно-измерительные испытания состоят из трёх контрольных упражнений:

- прыжки со скакалкой в течение 40 секунд (количество раз);

- челночный бег 3х10 метров (время в секундах);

- поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине (количество раз).

Выполнение контрольных упражнений производится после 5-ти минутной разминки. Испытания проводятся в определённой последовательности: скоростно-силовое, координационное и силовое упражнение. На первое и второе контрольное испытание даётся по три пробных попытки. На выполнение силового упражнения отводится 5 минут на одного студента. Результаты контрольно-измерительных испытаний фиксируются в протоколе. К испытаниям допускаются студенты только в спортивной форме и спортивной обуви.

**Теоретический тест** включает в себя 15 вопросов, по 5 вопросов из 5-ти пройденных тем. Студентам предлагается 2 варианта тестов одинаковой трудности. Задания, включённые в тест, выполняются в любой последовательности и не требуют списывания заданий.

Выполнение заданий не требует использования вспомогательного материала.

В конце комплекта контрольно-измерительных материалов приводятся эталоны результатов физических упражнений и ответов, а также критерии оценивания.

**Контрольно-измерительные испытания**

ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п. п. | Контрольное  Упражнение | Нормативы, оценка | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 50 | 37 | 25 |
| 2. | Прыжок со скакалкой  (количество раз) за 40 с. | 80 | 60 | 40 |
| 3. | Челночный бег 3x10 м  (в секундах) | 8,0 | 8,6 | 9,2 |

ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п. п. | Контрольное  упражнение | Нормативы, оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 50 | 37 | 25 |
| 2. | Прыжок со скакалкой  (количество раз) за 30 с. | 80 | 60 | 40 |
| 3. | Челночный бег 3x10 м  (в секундах) | 7,7 | 8,2 | 9,2 |

**Примеры тестовых заданий**

**1 вариант**

Укажите правильный вариант ответа

1. Здоровье – это:

1) состояние полного физического благополучия;

2) состояние полного духовного благополучия;

3) состояние полного социального благополучия;

4) всё вместе взятое.

2. К ЗОЖ относятся:

1) рациональное питание;

2) физическая активность;

3) отказ от вредных привычек;

4) всё вместе взятое.

3. Здоровый образ жизни - это:

1) развитие физических качеств;

2) поддержание высокой работоспособности;

3) сохранение и укрепление здоровья;

4) подготовка к профессиональной деятельности.

4. Какой вид спорта называют королевой спорта

1) гимнастику;

2) лыжные гонки;

3) лёгкую атлетику;

4) тяжёлую атлетику.

5. Какая из дистанций является сптринтерской?

1) 100 м 2) 1000 м

3) 10000 м 4) 800м

6. Какая из дистанций не является стайерской

1) 10000 м

2) 5000 м

3)3000 м

4) 800 м

7. Из скольких периодов состоит игра в баскетбол?

1) одного;

2) двух;

3) трёх;

4) четырёх;

8. Что значит в баскетболе обоюдная ошибка

1) столкнулись два игрока

2) ошибка двух игроков одновременно

3) зачисление двух очков;

4) двойное касание.

9. Сколько игроков от каждой команды должны начинать игру в баскетбол

1) десять;

2) шесть;

3) пять;

4) четыре.

10. Что обозначает слово «гимнастика» в переводе с древнегреческого

1) голый;

2) большой;

3) смелый;

4) бесстрашный.

11. Как называется снаряд для выполнения опорного прыжка

1) гимнастический стол;

2) гимнастический стул;

3) батут;

4) барьер.

12. Как оценивается выступление гимнаста на соревнованиях

1) по баллам;

2) по очкам;

3) по времени;

4) по количеству выполненных упражнений.

13. Каковы размеры волейбольной площадки

1) 10х24 м;

2) 8х16 м;

3) 9х18 м;

4) 10х20.

14. Сколько времени даётся на подачу мяча в волейболе

1) 8 сек

2) 5 сек

3) 10 сек

4) 1 сек

15. На какое количество зон делится одна сторона волейбольной площадки

1) пять

2) шесть

3) восемь

4) две

**2 вариант**

Укажите правильный вариант ответа

1. Здоровье – это:

1) состояние полного физического благополучия;

2) состояние полного духовного благополучия;

3) состояние полного социального благополучия;

4) всё вместе взятое.

2. Назовите самый сильный способ закаливания

1) воздушные ванны;

2) солнечные процедуры;

3) обливание холодной водой;

4) моржевание.

3. Что не относится к здоровому образу жизни

1) занятия физической культурой;

2) полноценное питание;

3) отказ от вредных привычек;

4) ночная дискотека.

4. К лёгкой атлетике не относится:

1) бег;

2) прыжки;

3) метания;

4) поход.

5. В лёгкой атлетике есть прыжок:

1) одиночный;

2) двойной;

3) тройной;

4) четверной

6. Какова длина лёгкоатлетического стадиона

1) 100 м;

2) 200 м;

3) 300 м;

4) 400 м.

7. Каков состав команды на площадке на начало игры в баскетбол:

1) шесть игроков

2) пять игроков;

3) семь игроков;

4) одиннадцать игроков.

8. Баскетбольный матч состоит из:

1) двух таймов по 20 минут;

2) четырёх таймов по 10 минут;

3) трёх таймов по 15 минут;

4) трёх таймов по 10 минут.

9. Победителем встречи по баскетболу является команда

1) выигравшая три четверти;

2) выигравшая вторую половину встречи;

3) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника;

4) набравшая на два очка больше соперника.

10. Как называется мера для предупреждения травматизма

1) страховка;

2) вербовка;

3) подготовка;

4) помощь.

11. Чем пользуются в колледже при выполнении акробатических упражнений

1) ковёр;

2) матрац;

3) мат;

4) пуховик.

12. Как называется самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья

1) врачебный контроль;

2) анализ;

3) учёт;

4) самоконтроль.

13. До какого счёта ведётся игра в волейболе

1) до 21;

2) до 15;

3) до 20;

4) до 25.

14. Что означает жест судьи, когда он показывает указательным пальцем на пол

1) нужно протереть пол;

2) дисквалификация;

3) удаление;

4) мяч в площадке.

15. Игрок какой зоны выполняет подачу

1) первой;

2) второй;

3) третьей;

4) четвёртой.

**Эталоны ответов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопросы** | **Тест** | |
| **1** | **2** |
| **1** | **4** | **4** |
| **2** | **4** | **4** |
| **3** | **3** | **4** |
| **4** | **3** | **4** |
| **5** | **1** | **3** |
| **6** | **4** | **4** |
| **7** | **4** | **2** |
| **8** | **2** | **2** |
| **9** | **3** | **3** |
| **10** | **1** | **1** |
| **11** | **1** | **3** |
| **12** | **1** | **4** |
| **13** | **3** | **4** |
| **14** | **1** | **4** |
| **15** | **2** | **1** |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ**

По показанным результатам контрольно-измерительных испытаний выставляется среднеарифметическая оценка.

В теоретическом тесте максимальное количество баллов 15.

Указания к оцениванию: правильный выбор в каждом задании – 1 балл.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам работы производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица 1).

Таблица 1.

Универсальная шкала оценки индивидуальных образовательных достижений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент  результативности  (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных  образовательных достижений | |
| Балл (оценка) | Вербальный аналог |
| 90-100 | 5 | отлично |
| 80-89 | 4 | хорошо |
| 79-70 | 3 | удовлетворительно |
| Менее 70 | 2 | не удотворительно |

15-14 баллов – «5»

12-13 баллов – «4»

10-11 баллов – «3»

**Материалы для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета**

Учебным планом предусмотрена форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет. Его цель - определение уровня развития двигательных качеств и знаний студентов, полученных в процессе обучения на занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Дифференцированный зачет состоит из практической и теоретической частей. В практическую часть включены упражнения на силу, координацию, скоростно-силового характера. На выполнение каждого упражнения студент имеет три попытки. Теоретический тест содержит 25 вопросов из «Основ знаний по физической культуре». Предложено 4 варианта тестов.

В результате проведения дифференцированного зачета проверяется уровень физической подготовленности и знаний по данной дисциплине.

Правила приема дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура»

1. К сдаче зачета допускаются студенты, выполнившие контрольные нормативы по видам физической подготовки.

2. Студентам, сдающим зачет необходимо иметь с собой зачетную книжку.

3. На практическую часть зачёта допускаются студенты только в спортивной форме и спортивной обуви.

4. Студенты подготовительной медицинской группы выполняют те упражнения, которые им разрешены по состоянию здоровья.

5. Студенты специальной медицинской группы выполняют только теоретический тест.

6. Перед проведением практической части дифференцированного зачёта необходимо сообщить преподавателю о любых отклонениях в состоянии здоровья.

7. Во время проведения теоретической части зачета запрещается:

- использование любых рукописных и печатных материалов;

- разговоры с другими лицами (кроме преподавателя);

- перемещения в аудитории без согласования с преподавателем.

5. Порядок проведения дифференцированного зачета:

- каждый студент по очереди выполняет контрольное упражнение; во второй и третьей попытках он может улучшить свой результат;

- после выполнения всеми студентами первого упражнения, выполняют по очереди второе и третье контрольные упражнения;

- после выполнения практической части зачёта, студенты переходят к выполнению теоретического теста;

- время ответов на вопросы теста – 30 минут;

- после проверки тестов, студентам объявляются результаты практической и теоретической частей зачета, а также его итоговая оценка, при выставлении которой приоритетной является оценка, полученная за практическую часть зачёта.

**Критерии оценки практической части**

**Оценка 5 «отлично»** -: показан результат высокого уровня развития двигательного качества.

**Оценка 4 «хорошо»** - показан результат среднего уровня развития двигательного качества.

**Оценка 3 «удовлетворительно» -** показан результат низкого уровня развития двигательного качества.

**Оценка 2 «неудовлетворительно»** - показан результат ниже низкого уровня развития двигательного качества или не выполнено упражнение.

Если за выполнение одного из упражнений ставится оценка «2», то практическая часть дифференцированного зачёта считается несданной.

Повторная сдача дифференцированного зачета по согласованию с преподавателем не ранее, чем через два дня после предыдущей сдачи, необходимых для подготовки по сдаваемому предмету.

**Практическая часть дифференцированного зачета по предмету**

ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п. п. | Контрольное  упражнение | Нормативы, оценка | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 50 | 37 | 25 |
| 2. | Прыжок со скакалкой  (количество раз) за 40 с. | 80 | 60 | 40 |
| 3. | Челночный бег 3x10 м  (в секундах) | 8,0 | 8,6 | 9,2 |

ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п. п. | Контрольное  упражнение | Нормативы, оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 50 | 37 | 25 |
| 2. | Прыжок со скакалкой  (количество раз) за 30 с. | 80 | 60 | 40 |
| 3. | Челночный бег 3x10 м  (в секундах) | 7,7 | 8,2 | 9,2 |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ**

**Критерии оценки практической части зачёта.**

Отметка «5» -:показан результат высокого уровня развития двигательного качества.

Отметка «4» - показан результат среднего уровня развития двигательного качества.

Отметка «3» - показан результат низкого уровня развития двигательного качества.

Отметка «2» - показан результат ниже низкого уровня развития двигательного качества или не выполнено упражнение.

Если за выполнение одного из упражнений ставится оценка «2», то практическая часть зачёта считается несданной.

По результатам выполненных контрольных упражнений выставляется среднеарифметическая оценка.

В теоретическом тесте максимальное количество баллов 25.

Указания к оцениванию: правильный выбор в каждом задании – 1 балл.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам работы производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица 1).

Таблица 1.

**Универсальная шкала оценки индивидуальных образовательных достижений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент  результативности  (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных  образовательных достижений | |
| Балл (отметка) | Вербальный аналог |
| 90-100 | 5 | отлично |
| 80-89 | 4 | хорошо |
| 79-70 | 3 | удовлетворительно |
| Менее 70 | 2 | неудотворительно |

25-20 баллов – «5»;19-13 баллов – «4»; 12- 6 баллов – «3»

Итоговая оценка выставляется при выведении средней арифметической за выполнение контрольных нормативов и теоретический тест (с преимуществом оценки за выполнение практических упражнений при спорной оценке).

Повторная сдача зачета по согласованию с преподавателем не ранее, чем через два дня после предыдущей сдачи, необходимых для подготовки по сдаваемому предмету.

**Примерный перечень вопросов по общеобразовательной учебной дисциплине ОУД.12 Физическая культура для подготовки к дифференцированному зачету**

1. Расскажите, что понимается под физической культурой личности, как она связана с общей культурой человека.

2. Охарактеризуйте основные формы занятий и комплексы физических упражнений по развитию телосложения.

3. Проанализируйте основные формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

4. Охарактеризуйте комплексы физических упражнений, содействующих регулированию массы тела.

5. Раскройте особенности построения и содержания самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

6. Охарактеризуйте динамику общей работоспособности человека в течение дня и особенности её регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультминутки).

7. Раскройте особенности построения и содержания самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

8. Проанализируйте динамику общей работоспособности человека в течение дня и особенности её регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультминутки).

9. Объясните, в чём различие между общей и специальной выносливостью; с помощью каких упражнений они развиваются.

10. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам).

11. Расскажите о развитии волевых и нравственных качеств во время занятий физической культурой.

12. Объясните влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.

13. Расскажите об особенностях подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.

14. Расскажите об основных закаливающих процедурах.

15. Дайте характеристику физической нагрузке; охарактеризуйте индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

16. Что вы понимаете под техникой физических упражнений и как её оценивают (основа техники, ведущее звено техники, детали техники)?

17. Расскажите об Олимпийских играх в Сочи, их девиз и символика, основные виды состязаний, вошедшие в программу Игр.

18. Охарактеризуйте двигательное качество «Сила». Расскажите о методике развития этого качества человека во время самостоятельных занятий силовой тренировкой.

19. Расскажите с помощью каких тестов можно определить уровень развития двигательных качеств (силы, выносливости, скоростных, скоростно-силовых, координационных, гибкости).

20. Охарактеризуйте основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

21. Расскажите о влиянии занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического здоровья их детей.

22.Проанализируйте основные восстановительные средства после физической нагрузки.

23. Расскажите о гигиенических требованиях к одежде к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий.

24. Раскройте особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий.

25. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждении нарушения норм общественной жизни.

26. Расскажите об основных правилах самостоятельного освоения двигательных действий.

27. Расскажите о вологодских спортсменах-олимпийцах.

28. Охарактеризуйте основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

29. Расскажите об «активной» и «пассивной» гибкости тела человека, от чего они зависят и как влияют на здоровье человека, какие упражнения используются в индивидуальных занятиях физической культурой.

30. Проанализируйте основные разделы дневника самонаблюдения по физической подготовке.

31.Расскажите о цели проведения утренней гигиенической гимнастики и какие требования нужно выполнять при её составлении и выполнении.

32. Дайте характеристику физических упражнений, расскажите об основных способах их дозирования.

33.Расскажите, когда впервые российские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов они добились.

34. Объясните, что такое профессиограмма и профессионально-прикладная физическая подготовка применительно к избранной специальности (профессии).

35. Проанализируйте двигательный опыт человека, его значение для освоения новых двигательных действий.

36. Расскажите о физическом развитии человека, от чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЁЛ, динамометрия).

37. Раскройте значение режима дня для здоровья человека.

38. Охарактеризуйте походку человека, от чего она зависит и какие физические упражнения для выработки правильной красивой походки используются.

39. Проанализируйте взаимосвязь опорно-двигательного аппарата с центральной нервной системой.

40. Объясните значение знаний по физической культуре.

**Примерные тестовые задания**

**1 вариант**

Укажите правильный вариант ответа

1. Что не относится к восстановительным средствам? 1) сауна; 3) бодибилдинг;

2) массаж; 4) аутотренинг.

2. Основная форма занятий физической культурой в колледже:

1) спортивная секция; 3) самостоятельные занятия физической культурой;

2) урок; 4) общеразвивающие упражнения.

3. Здоровый образ жизни - это: 1) развитие физических качеств;

2) поддержание высокой работоспособности;

3) сохранение и укрепление здоровья;

4) подготовка к профессиональной деятельности.

4. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

1) ходьбу; 3) многоборье;

2) опорные прыжки; 4) метание.

5. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости является… 1) бег на короткую дистанцию; 3) бег на длинную дистанцию;

2) бег на среднюю дистанцию; 4) бег на короткую дистанцию.

6. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития: 1) выносливости; 3) прыгучести;

2) быстроты; 4) координации движений.

7. Сколько игроков от каждой команды должны начать игру в баскетбол? 1) по пять; 3) по три;

2) по шесть; 4) по четыре.

8. Какими основными физическими качествами должен обладать баскетболист? 1) силой; 3) быстротой;

2) ловкостью; 4) всеми названными выше.

9.Как переводится слово «баскетбол»? 1) большой мяч; 3) скачущий мяч;

2) летающий мяч; 4) корзина-мяч.

10. Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения на лыжах:

1) стойка лыжника

2) лыжный шаг

3) отталкивание палками

4) скольжение

5) торможени

11. Укажите несуществующий вид одновременного хода:

1) одновременный бесшажный ход

2) одновременный одношажный ход

3) одновременный двухшажный ход

4) одновременный четырехшажный ход

12. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах?

1) прямо 2) наискось

3) зигзагом

4) кругом

13. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы?

1) стойка отдыха

2) основная стойка

3) низкая стойка

4) высокая стойка

5) средняя стойка

14. Что нужно соблюдать для предупреждения травматизма? 1) технику выполнения упражнений; 3) технику передвижений;

2) технику безопасности; 4) технику выживания.

15. Как в гимнастике называются выраженные словами действия? 1) элементы; 3) термиты;

2) термины; 4) техника.

16.Как называется положение гимнаста, когда его плечи находятся ниже точки опоры? 1) вис; 3) сед;

2) упор; 4) завес.

17. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?

1) спортивное плавание

2) синхронное плавание

3) подводное плавание

4) прыжки в воду

18. Что такое пассивное плавание?

1) положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды

2) неподвижная поза, которую занимает пловец перед стартом из воды

3) неподвижное положение тела, которое занимает утопающий во время его буксировки спасателем.

19. Какой вид спортивного плавания является самым древним?

1) кроль

2) брасс

3) дельфин

4) баттерфляй

20. Из скольких партий состоит игра в волейбол? 1) из двух; 3) из четырёх;

2) из трёх; 4) из пяти.

21.До какого счёта ведётся партия в волейболе? 1) до 10; 3) до 20;

2) до 15; 4) до 25

22. Сколько игроков играет в волейбол на всей площадке? 1) 8; 3) 6;

2) 12; 4) 10.

**2 вариант**

Укажите правильный вариант ответа

1. Основная форма занятий физической культурой в колледже:

1) спортивная секция; 3) самостоятельные занятия физической культурой;

2) урок; 4) общеразвивающие упражнения.

2. Что не входит в понятие «Здоровый образ жизни»?

1) занятия физической культурой;

2) правильное полноценное питание;

3) достаточный сон;

4) применение лекарственных средств для поддержания здоровья.

3. Здоровый образ жизни - это: 1) развитие физических качеств;

2) поддержание высокой работоспособности;

3) сохранение и укрепление здоровья;

4) подготовка к профессиональной деятельности.

4. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к… 1) экономии сил; 3) улучшению спортивного результата;

2) экономии времени; 4) травмам.

5. Какой вид бега не существует? 1) эстафетный; 3) марафонский;

2) челночный; 4) пассивный.

6. Прыгун в длину (высоту) измеряет длину своего разбега: 1) метрами; 3) на глазок;

2) ступнями; 4) линейкой.

7. Какой из этих терминов не относится к баскетболу?

1) пробежка; 3) спорный мяч;

2) двойное ведение; 4) подача.

8. Что означает жест судьи, когда он вращает согнутыми в локтях руками вперёд? 1) пробежка; 3) кросс;

2) забег; 4) спринт.

9. Что означает жест судьи, когда он показывает на свою ногу? 1) болит нога; 3) сменить обувь;

2) игра ногой; 4) завяжи шнурки.

10. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы?

1) стойка отдыха

2) основная стойка

3) низкая стойка

4) высокая стойка

5) средняя стойка

11. Какой способ поворота на лыжах на месте указан неправильно?

1) поворот переступанием вокруг пяток лыж

2) поворот переступанием вокруг носков лыж

3) поворот переступанием без опоры

4) поворот с опорой на палки

5) поворот махом

6) поворот боком

12. Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует уступить ему лыжню?

1) продолжать движение

2) остановиться

3) уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей

4) уступить лыжню, сойдя с нее двумя лыжами

5) ударить палкой в спину впереди идущего лыжника

13. Какие лыжи являются самыми узкими по ширине?

1) лыжи для гонок

2) лыжи для прыжков с трамплинов

3) горные лыжи

4) охотничьи лыжи

14. Какой гимнастики нет? 1) художественной; 3) атлетической;

2) спортивной; 4) аэробной.

15. Какой из перечисленных снарядов является только мужским? 1) бревно; 3) гимнастический стол;

2) брусья; 4) кольца.

16. Как называется приземление гимнаста с высокой опоры? 1) падение; 3) остановка;

2) полёт; 4) соскок.

17. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?

1) кроль на груди

2) кроль на спине

3) брасс

4) баттерфляй

18. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?

1) кроль на груди

2) кроль на спине

3) брасс

4) баттерфляй

19. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?

1) велосипедный спорт

2) тяжелая атлетика

3) гимнастика спортивная

4) плавание

20. Что обозначает слово «волейбол»? 1) лёгкий мяч; 3) летящий мяч;

2) летающий мяч; 4) воздушный мяч.

21. Что из перечисленного не является техническим приёмом игра в волейбол? 1) подача; 3) нападающий удар;

2) передача; 4) штрафной бросок.

22. Это нужно для игры в волейбол? 1) сетка; 3) ловушка;

2) корзина; 4) клюшка.

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ**

По результатам выполненных контрольных упражнений выставляется среднеарифметическая оценка.

В теоретическом тесте максимальное количество баллов 22.

Указания к оцениванию: правильный выбор в каждом задании – 1 балл.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам работы производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица 1).

Таблица 1.

Универсальная шкала оценки индивидуальных образовательных достижений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент  результативности  (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных  образовательных достижений | |
| Балл (отметка) | Вербальный аналог |
| 90-100 | 5 | отлично |
| 80-89 | 4 | хорошо |
| 79-70 | 3 | удовлетворительно |
| Менее 70 | 2 | неудотворительно |

22-20 баллов – «5»; 19-17 баллов – «4»; 16-14 баллов – «3»

**Эталоны ответов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **вопросы** | **тест** | |
| **1** | **2** |
| **1** | **3** | **2** |
| **2** | **2** | **4** |
| **3** | **3** | **3** |
| **4** | **2** | **4** |
| **5** | **3** | **4** |
| **6** | **2** | **2** |
| **7** | **1** | **4** |
| **8** | **4** | **1** |
| **9** | **4** | **2** |
| **10** | **5** | **5** |
| **11** | **4** | **6** |
| **12** | **4** | **4** |
| **13** | **5** | **1** |
| **14** | **2** | **4** |
| **15** | **2** | **4** |
| **16** | **1** | **4** |
| **17** | **3** | **2** |
| **18** | **1** | **1** |
| **19** | **2** | **4** |
| **20** | **4** | **2** |
| **21** | **4** | **4** |
| **22** | **2** | **1** |

Итоговая оценка выставляется при выведении средней арифметической за выполнение контрольных нормативов и теоретический тест (с преимуществом оценки за выполнение практических упражнений при спорной оценке).