**Дисциплина СГ 04 «Физическая физкультура»**

**Структура контрольного задания для текущего контроля знаний**

**Контрольные вопросы для проведения текущего контроля**

**Вводный курс. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

1.Дайте определение - физическая культура- это…2. Гиподинамия.3. Средства физической культуры.4.Общефизическая подготовка (ОФП).5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.6. Современные виды спорта.7. История  Олимпийских игр.8. Первые Олимпийские игры  современности.9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»? 10.Перечислите формы занятий физической культурой. 11.Дайте определение понятию «здоровье».12.Факторы, влияющие на здоровье.13.Основные элементы ЗОЖ.14.Режим дня студента.15.Каким должно быть правильное питание?16. Эффективные средства восстановления работоспособности.17.Что включает в себя личная гигиена?18. Оптимальнй режим  занятий  физической культурой. **Раздел 1 Легкая атлетика**. 1.Какие виды  включает в себя легкая атлетика? 2.Перечислите беговые виды легкой атлетики.3.Спринтерские дистанции.4.На каких дистанциях используют низкий старт.6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.7.Перечислите виды легкоатлетических метаний.8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.9. Стайерские дистанции.10. Легкая атлетика-королева спорта.11. Как называется бег по пересеченной местности? **1**2.Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка? **1**3.Перечислите кроссовые дистанции

**Раздел 2*****Волейбол.*** 1.Размеры волейбольной площадки.2.Сколько волейболистов  находится во время игры на площадке?3.Как осуществляется переход?4.Перечислите  основные приёмы игры в волейбол.5. Сколько партий играется в волейболе?6.Может ли в волейболе быть ничейный результат?7.Сколько времени даётся игроку на подачу?8. До какого счета ведётся игра в одной партии?9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?10. Какие физические качества развивает игра?

**Раздел 3. *Баскетбол.*** 1. Размеры баскетбольной площадки?2.Сколько игроков находится во время игры на площадке?3.Сколько длится баскетбольный матч?4.Что такое тайм-аут?5.Что такое «фол»?6.Что такое «заслон»?7.Что такое «дриблинг»?8.Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.9.Какие физические качества развивает игра?10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

**Раздел 4 Гимнастика, акробатика, ритмическая гимнастика**

1.Организующие команды и приемы (выполнение строевых команд, перестроения)

2.Составление зачётной композиции из элементов акробатики

3.Гимнастические упражнения прикладного характера прыжки со скакалкой.

4.Развитие гибкости (индивидуальные комплексы из положения сидя).

5.Поднимание туловища ( количество раз за 30сек)

6.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз).

**Атлетическая гимнастика.**

1.Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.

3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?

4.Специальные упражнения в атлетической гимнастике.

5.С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?

6.Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?

**Раздел 5. *Настольный теннис.***

1.Какие способы держания ракетки вы знаете?

2. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис?

3.С чего начинается игра?

4. Сколько партий в игре?

5. До какого счета играется одна партия?

6.Сколько подач подряд выполняет один игрок?

7. Какие физические качества развивает игра?

**Раздел 6. *Плавание.***

1.Приём контрольных нормативов: проплыть на время- 25м .(свободный стиль)

2.Приём контрольных нормативов: проплыть 25-50м (показать технику стиля «кроль», «брасс», на боку, на спине) – без учета времени.

3.Плавание в полной координации

4.Старты. Повороты, ныряние ногами и головой*.*

**Раздел 7..Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

1.Дайте определение ППФП?

2.Основная  цель ППФП.

3.Перечислите средства ППФП.

4.Перечислите формы занятий ППФП.

5.Что влияет на содержание ППФП?

6.Какие  профессионально - важные  физические качества необходимы в избранной профессии?

7.Что называется «работоспособностью»?

8.Что является целью военно-прикладной физической подготовки?

9.Каковы критерии эффективности занятий ППФП?

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

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

**Результаты устного ответа оцениваются следующим образом:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание : основного содержания учебного материала. |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**6.Структура контрольного задания для промежуточной аттестации в форме промежуточной аттестации. (Зачет)**

Для проведения зачёта предусмотрено выполнения, демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, выполнение контрольных нормативов по разделам программы.

Предусмотрено выполнение контрольных нормативов по видам спорта: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, н/теннис, ),плавания, ППФП, гимнастики.

**Контрольное упражнение (тест) показателей физической подготовленности**

Упражнения характеризующие уровень гибкости, выносливости, Скоростно-силовые,

координационный тест

**Тест на силовую подготовленность:**

а) Силовые способности мышц ног

б) Силовые способности мышц спины

в) Силовые способности мышц брюшного пресса

г) Силовые способности мышц плечевого пояса

**Контрольные нормативы для проведения текущего контроля**

**( Гимнастика, акробатика, ритмическая гимнастика)**

Составление зачётной композиции из элементов акробатики

Гимнастические упражнения прикладного характера прыжки со скакалкой.

Развитие гибкости (индивидуальные комплексы из положения сидя).

Поднимание туловища ( количество раз за 30сек)

6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)

**Контрольные нормативы для проведения текущего контроля**

1.Силовой комплекс– приседания, отжимания, пресс, упор присев, упор лежа, прыжки со скакалкой, прыжки через скамейку.

2.Бег на 100м (сек)

3.Чередование бега с ходьбой до 3км.

4.Бросок набивного мяча 2 кг из-за г (м.)

5.Прыжок в длину с места.

6.Координационный тест – челночный бег 3х10 м(сек.)

**Контрольные нормативы для проведения текущего контроля**

**(ППФП - профессионально-прикладная физическая подготовка).**

Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

1.Комплексы упражнений по ППФП 2. Составление и проведение комплекса утренней гимнастики. 3 Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.

**Контрольное упражнение (тест)**

-**Прыжок в длину с места** выполняется на ровной площадке, размеченной линиями отталкивания и приземления. Из и. п. на линии отталкивания (носки ног за линией) прыгнуть вперед и приземлиться на обе ноги. Результат определяется по ближней к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. Выполняют три попытки, зачет – по лучшей из них.

- **Бег в течение 6 мин. *Выносливость*** определяется по количеству метров, которые вы пробежали за это время.

**-Наклон вперед. *Это упражнение характеризует уровень гибкости***. Простейшее упражнение – наклониться вперед с прямыми ногами и коснуться пола руками. Точнее можно измерить гибкость так: стоя на краю скамейки и выполняя наклон вперед, замерить, насколько ниже плоскости, на которой вы стоите, опускаются пальцы вытянутых рук.

**-Подтягивание**  юноши выполняют из виса на перекладине на прямых руках из неподвижного положения без рывков и махов ногами. При каждом подтягивании подбородок должен быть выше уровня перекладины. Условия подтягивания для девушек облегчаются: упражнение они выполняют лежа на спине хватом низкой перекладины руками тоже сверху.

**Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

**(3) осенний семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  18 | 230 и выше  240 | 195-210  205-220 | 180 и ниже  190 | 210 и выше  210 | 170-190  170-190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  18 | 1500 и выше  1500 | 1300-1400  1300-1400 | 1100 и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050-1200  1050-1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  18 | 15 и выше  15 | 9-12  9-12 | 5 и ниже  5 | 20 и выше  20 | 12-14  12-14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  18  16  18 | 11 и выше  12  - | 8-9  9-10  - | 4 и ниже  4  - | -  18 и выше  18 | -  13-15  13-15 | -  6 и ниже  6 |

«**5**» - техника показана правильно, движения выполняются уверенно, свободно в соответствии с требованиями, предъявленными по технике выполнения.

«**4**» - в ходе выполнения техники того или иного движения допущено не более одной ошибки.

«**3**» - в ходе выполнения упражнения допущено 2-3 значительные ошибки.

«**2**» - допущены грубые ошибки

**Контрольное упражнение (тест)**

***Контроль показателей физической подготовленности:***

**1.Бег на 100 м.** Характеризует скоростные возможности. Бег проводится на любой ровной и прямой дорожке с высокого старта.

**Бег 3000 м** (юноши) тест на общую выносливость

**Бег 2000м** (девушки) тест на общую выносливость

**Метание набивного мяча 2 кг** из-за головы – юноши Силовой тест

5**Метание набивного мяча 1 кг** из-за головы - девушки. Силовой тест

**Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы**

**(4) весенний семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) – юноши (м) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег 2000 м (мин, с)- (девушки) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 3.Бег на 100 м.–( юноши ) | 13,2 | 13,8 | 14,0 |
| 4.Бег на 100 м.-(девушки) | 15,7 | 16,0 | 17,0 |
| 5 Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) (девушки) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) (юноши) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Плавание 50 м (мин, с) – юноши (м) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 2 Плавание 50 м (мин, с) - (девушки) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 3. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) **юноши** | 7 | 5 | 3 |
| 4.Прыжки со скакалкой (1') количество раз **девушки** | 140 | 130 | 110 |

***Спортивные игры (баскетбол, волейбол, н/теннис, )***

**Гимнастический комплекс упражнений**: **( ППФП)**

- утренней гимнастики;

- производственной гимнастики;

- релаксационной гимнастики

(из 10 баллов)

«**5**» - техника показана правильно, движения выполняются уверенно, свободно в соответствии с требованиями, предъявленными по технике выполнения.

«**4**» - в ходе выполнения техники того или иного движения допущено не более одной ошибки.

«**3**» - в ходе выполнения упражнения допущено 2-3 значительные ошибки.

«**2**» - допущены грубые ошибки

**Зачетные упражнения аттестации студентов**

**(5) осенний семестр**

***Контроль показателей физической подготовленности:***

1 . Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)

2. **Тест на силовую подготовленность:**

**а)*Силовые способности мышц ног***

Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)

**б)*Силовые способности мышц спины***

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, на животе ноги закреплены,

руки в стороны (кол-во раз)

**в)*Силовые способности мышц брюшного пресса***

Поднимание плечевого пояса из упора лежа на спине руки за голову,

ноги согнуты в коленях (кол-во)

***г) Силовые способности мышц плечевого пояса***

Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях (кол-во раз) девушки

Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (кол-во раз) юноши

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной, подготовительной медицинской группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1 Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)-юн | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 2. Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с) -дев | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) ***- девушки*** | 8 | 6 | 4 |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге***) -юноши*** | 10 | 8 | 5 |
| 5.***Силовые способности мышц спины - юноши***  Поднимание и опускание туловища из положения лежа, на животе ноги закреплены, руки в стороны (кол-во раз)  ***Силовые способности мышц спины - девушки***  Поднимание и опускание туловища из положения лежа, на животе ноги закреплены, руки в стороны (кол-во раз) | 50 и выше  52 и выше | 49-45  45-51 | 44-38  44-39 |
| 6. ***Силовые способности мышц брюшного пресса***  Поднимание плечевого пояса из упора лежа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях (кол-во) **- юноши**  ***Силовые способности мышц брюшного пресса***  Поднимание плечевого пояса из упора лежа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях (кол-во) **- девушки** | 61 и выше  57 и выше | 60-51  50-56 | 50-43  49-44 |
| ***Силовые способности мышц плечевого пояса***  Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях (кол-во раз) **девушки** | 36 и выше | 35-28 | 27-23 |
| ***Силовые способности мышц плечевого пояса***  Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (кол-во раз**) юноши** | 43 и выше | 42-35 | 34-30 |

«**5**» - техника показана правильно, движения выполняются уверенно, свободно в соответствии с требованиями, предъявленными по технике выполнения.

«**4**» - в ходе выполнения техники того или иного движения допущено не более одной ошибки. «**3**» - в ходе выполнения упражнения допущено 2-3 значительные ошибки.

«**2**» - допущены грубые ошибки

**Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

**Основной, подготовительной медицинской группы**

**(6) весенний семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| .Бег на 100 м.–( юноши ) | 13,2 | 13,8 | 14,0 |
| Бег на 100 м.-(девушки) | 15,7 | 16,0 | 17,0 |
| **Гимнастический комплекс упражнений**: **( ППФП)**  - утренней гимнастики;  - производственной гимнастики; **( юноши, девушки)**  - релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**СГ 04. Структура контрольного задания для промежуточной аттестации. Дифференцированный зачет ( 2-3курс – 4-6 семестр)**

Для проведения дифференцированного зачёта предусмотрено выполнение контрольных нормативов, определение и характеристика этапов по видам спорта: легкая атлетика, элементы баскетбола, элементы волейбола, плавания, ППФП, гимнастики.

**Зачетные практические задания аттестации студентов**

**Задание: № 1**

**1.** Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики

**Задание № 2**

**1.** Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу.

**2**. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

**3**. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки

**Задание № 3**

1.Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

2.В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению. 3.Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить)

**Задание № 4.**

**1.** Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).

**2**. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.

**3**. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия**.**

**Задание № 5.** 1.Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось. 2.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость? 3.Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.

**Задание № 6.**

1.Что Вы знаете о XXII Олимпийских играх?

2.Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

3.Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практические конкретные действия.

**Задание № 7**

1.Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

2.Какие виды спорта обеспечивают наибольший рост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорт.

3.В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.

**Задание № 8**

1.Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физической культурой 2.С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?

3.Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить 1-2 варианта, продемонстрировать один из них

**Задание № 9.**

1. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой

2. Основные нарушения правил во время игры в волейбол. 3. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

**Задание № 10.**

1.Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр. 2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

3. Опишите и покажите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия

**Задание:№ 11**

1.Выполните спринтерский бег.

2.Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции.

3.Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

**Задание:№12**

1.Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

2.Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

3.Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

**Задание:№1 3**

1.Выполните комплекс дыхательных упражнений.

2.Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений..

3.Влияние вредных привычек на полноценное развитие организма учащихся.

**Задание: № 14**

1.Выполните движения стретчинг-аэробики: положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.

2.Дайте общую характеристику стретчинга

3.Охарактеризуйте технику броска мяча в корзину с различных дистанций одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. Броски в прыжке.

**Задание: №1 5**

1.Выполните верхнюю передачу мяча.

2.Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча.

3.Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно

**Задание: №1 6**

Выполните технику плавания «кроль на груди».

Определите и охарактеризуйте фазы согласования движения рук и ног в плавании «кроль на груди» в полной координации.

Вредные привычки.

**Задание: № 17**

1.Составьте и покажите простейшую композицию по гимнастике.

2.Разъясните понятие «активный отдых» и охарактеризуйте основные формы егоорганизации.  
3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по гимнастике.

**Задание: № 18**

1.Выполните переход с шага на месте на ходьбу.

2.Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу.

3.Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.

**Задание: № 19**

1.Выполните передвижение по бревну по узкой опоре: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры.

2.Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, соскок вниз с опоры.

3.Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с соскоком вниз.

**Задание: № 20**

1.Выполните прием и передачу мяча сверху, снизу (волейбол) .

2.Охарактеризуйте технику приема и передачи мяча сверху, снизу.

3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

**Задание:№ 21**

1.Выполните прыжок в длину с места. Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с места..

2.Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с места.(устно).

3.Влияние вредных привычек на полноценное развитие организма учащихся

**Задание: № 22**

1.Выполните акробатическую комбинацию и обоснуйте последовательность ее самостоятельного разучивания**.**

2.Назвать общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике

3.Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с места.(устно).

**Задание: № 23**

1.Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.

2.Обоснуйтезначение правильной осанки для жизнедеятельности человека.

3.Как правильно ее формировать?

**Задание: № 24**

1. Выполните и охарактеризуйте ведение мяча «змейкой» 2х15м (баскетбол).

2. Обоснуйте понятие «Утомление»,

3.В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.

**Задание:№ 25**

1.Выполните бег на средние дистанции..

2.Обоснуйте выбор техники бега на средние дистанции.

3.Определите и охарактеризуйте этапы бега на средние дистанции (устно)

**Задание:№ 26**

1.Выполните бег на кроссовой дистанции (2км- девушки, 3км- юноши).

2.Обоснуйте выбор техники бега на длинные дистанции.

3.Определите и охарактеризуйте этапы бега на длинные дистанции (устно).

**Задание:№ 27**

1.Выполните эстафетный бег.

2.Обоснуйте выбор техники эстафетного бега.

3.Определите и охарактеризуйте виды комплексной эстафеты. (устно).

**Задание:№ 28**

1.Выполните метания малого мяча на дальность. Обоснуйте выбор техники метания малого мяча. 2.Определите и охарактеризуйте виды метания в л/атлетике. (устно).

3.Влияние вредных привычек на полноценное развитие организма учащихся

**Задание: № 29**

1.Выполните прием и передачу мяча сверху, снизу (волейбол) .

2.Охарактеризуйте технику приема и передачи мяча сверху, снизу.

3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

**Задание: № 29**

1. Дать общую характеристику составления и выполнения комплекса по ритмической гимнастики.

2.Выполнить комплекс движений в ритмической гимнастики

3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по гимнастике.

**Задание: № 30**

1.Ритмическая гимнастика: общая характеристика ритмической гимнастики.

2.Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.

3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по гимнастике.

**Задание: № 31**

1.Выполните элементы техники игры в нападении (волейбол).

2.Обоснуйте выбор техники игры в нападении.

3.Составьте комплекс из 5-6 упр. утренней гимнастики

**Задание: № 32**

1.Выполните бросок мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы.

**2.**Охарактеризуйте технику броска мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы.

3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по спортивным играм

**Задание: № 33**

1.Выполните бросок мяча в корзину с различных дистанций одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения.  **2.**Охарактеризуйте технику броска мяча в корзину с различных дистанций одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. Броски в прыжке.

3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по баскетболу.

**Задание: № 34**

1.Выполните стойку волейболиста. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.

2.Охарактеризуйте технику стойки волейболиста: низкая, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.

3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

**Задание:№ 35**

1.Выполните низкий старт в беге на короткие дистанции.

2.Обоснуйте выбор техники выполнения низкого старта.

3.Определите и охарактеризуйте этапы низкого старта в спринтерском беге (устно).

**Задание:№ 36**

1.Выполните высокий старт в беге на средние дистанции.

2.Обоснуйте выбор техники выполнения высокого старта.

3.Определите и охарактеризуйте этапы высокого старта в беге на средние дистанции, кроссовый бег. (устно)

**Задание:№ 37**

1.Выполните бег по прямой и повороту (виражу).

2.Обоснуйте выбор техники выполнения бега по прямой и повороту (виражу).

3.Определите и охарактеризуйте этапы бега по прямой и повороту (виражу).

**Задание:№ 38**

1.Выполните комплекс упражнений по ППФП.

2.Обоснуйте основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

3.Выполните высокий старт в беге на средние дистанции.

**Задание: № 39**

1.Выполнитеспециальные общеразвивающие упражнения и специально-силовые упражнения гимнастики.

2. Определите и охарактеризуйте специальные общеразвивающие упражнения и специально-силовые упражнения по гимнастики.

3.Обоснуйте выбор техники выполнения высокого старта.

**Задание: № 40**

1.Выполните комплекс упражнений по ППФП.

2.Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения и специально- беговые, специально- прыжковые упражнения в легкой атлетике.

3.Обоснуйте выбор техники выполнения высокого старта.

***Для лиц с ограниченными возможностями здоровья.***

***Задание: № 1***

*Ритмическая гимнастика: общая характеристика ритмической гимнастики.*

*Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.*

***Задание: № 2***

*Дайте общую характеристику прикладным умениям и навыкам.*

*Прикладным видам спорта.*

*Составьте и выполните комплекс из 5-6 упр. утренней гимнастики*

***Задание: № 3***

*Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу.*

*Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.*

*Составьте и выполните комплекс из 5-6 упр. утренней гимнастики*

**Задание: № 4**

*Определите и охарактеризуйтеосновные требования по обеспечению безопасности при проведении занятий по спортивным играм.*

*Обоснуйте выбор ответа на вопрос: «Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете»?*

*Составьте и выполните комплекс из 5-6 упр. утренней гимнастики*

**Результаты выполнения контрольных нормативов оцениваются следующим образом:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**Перечень объектов контроля и оценки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** | **Оценка** |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом | выполнять контрольные нормативы | Балльно-рейтинговая |

**Критерии оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
| отлично | Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом |
| хорошо |
| удовлетворительно |

**7. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 15 мин.;

выполнение 50 мин.;

оформление и сдача 20 мин.;

оформление документации 5 мин.

всего 90 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Оценка уровня подготовки** | |
| **балл (отметка)** | **вербальный аналог** |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |