**БД 08. Физическая культура**

**(на базе основного общего образования)**

**Структура контрольного задания для промежуточной аттестации в форме зачета**

**Тестовые вопросы по учебной дисциплине БД 08. Физическая культура (на базе основного общего образования)**

1.Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

2.Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г — эластичность мышц и связок.

3.Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

4.Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы.

5.Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

6.Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

7.Подводящие упражнения применяются:

а — если обучающийся недостаточно физически развит;

б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

8.Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

9..При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

10.В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а — гибкий;

б — упражняю;

в — преодолевающий;

г-- сильный

11.XXI1 летние Олимпийские игры проходили в:

а — Токио;

б — Мехико;

в — Москве;

г — Лондоне.

12.Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б — генетикой и наследственностью человека;

в — влиянием социальных и экологических факторов;

г — двигательной активностью человека.

13.Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а — для мышц ног;

б — типа потягивания;

в — махового характера;

г — для мышц шеи.

14.При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а — через рот и нос попеременно;

б — через рот и нос одновременно;

в — только через рот;

г — только через нос.

15.Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

а — 3 минуты; б — 7 минут; в — 5 мину; г — 10 минут.

16.Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

а — из зоны нападения;

б — с любой точки площадки;

в — из зоны защиты;

г — с любого места внутри трех очковой линии.

17.Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум...... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а — 2; б — 4; в — 3; г — 5.

18.Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а — гимнастикой;

б — соревнованием;

в — видом спорта.

19.Основой методики воспитания физических качеств является:

а — простота выполнения упражнений;

б — постепенное повышение силы воздействия;

в — схематичность упражнений;

г — продолжительность педагогических воздействий.

20.Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

а — ползание;

б — лазанье;

в — прыжки;

г — метание;

д — группировка;

е — упор.

21.Какие основные базовые виды двигательных действий входят в программу физического воспитания колледжа (несколько ответов):

а — метание дротика;

б — ускорения;

в — толчок гири;

г — подтягивание;

д — кувырки;

е — стойка на одной руке.

22.Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

а — вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б — вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в — вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г — вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

23.Пять олимпийских колец символизируют:

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

24.Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

а — Вячеслав Фетисов;

б — Юрий Титов;

в — Александр Попов;

г — Александр Карелин.

25.Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а — биологический возраст;

б — календарный возраст;

в — скелетный и зубной возраст.

26.Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

а — асоциальное поведение;

б — респективную привычку;

в — вредную привычку;

г — консеквентное поведение.

27.Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

а — 20-ой;

б — 21-ой;

в — 22-ой;

г — 23-ой.

28.Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

29.Гиподинамия — это:

а — пониженная двигательная активность человека;

б — повышенная двигательная активность человека;

в — нехватка витаминов в организме;

г — чрезмерное питание.

30.Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт — ты мир!».

31.Термин «Олимпиада» означает:

а)четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б)первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

32.В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

а)1944г;

б)1976.;

в)1980г.;

г) еще не проводились?

 33.Процес обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения :

 а)основ техники;

 б) ведущего звена техники ;

 в)деталей техники.

 34.Физическая культура-это :

а)стремление к высшим спортивным достижениям:

б)разновидность развлекательной деятельности человека

в)часть человеческой культуры

 35.Физическая подготовленность характеризуется:

а)высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям

б)уровнем развития физических качеств

в)хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

г)высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

 36.Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

а)85-90 уд./мин.

б)80-84 уд./мин.

в)60-80 уд./мин.

 37.Основными показателями физического развития человека являются:

а)антропометрические характеристики человека

б)результаты прыжка в длину с места

в) результаты в челночном беге

г)уровень развития общей выносливости

38.Физическое упражнение –это:

а)одно из вспомогательных средств физической культуры, напрвленное на решение конкретной задачи

б)один из методов физического воспитания

в)основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

 39.При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

а)сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б)степенью преодолеваемых трудностей

в)утомлением , возникающим в результате их выполнения

 40.Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у не тренированного человека:

а)180-200 уд/мин

б)170-180 уд/мин

в)140-160 уд/мин

 41.Что понимается под закаливанием:

а)купание в холодной воде и хождение босиком

б)приспособление организма к воздействиям внешней среды

в)сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

 42.Что называется осанкой:

а)качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б)пружинные характеристики позвоночника и стоп

в)привычная поза человека в вертикальном положении

43.Под физическим развитием понимается:

а)процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека

б)процесс совершенствования физических качеств

в)уровень , обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

 44.Главной причиной нарушения осанки является:

а)привычка определенным позам

б)слабость мышц

в)отсутствие движения во время школьных уроков

г)ношение сумки, портфеля в одной руке

 45.Под быстротой как физическим качеством понимается:

а)комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б)комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени

в)способность человека быстро набирать скорость

 46.Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

а)100 м.

б)200м.

в)500м

 47.Что такое двигательный навык:

а)умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б)двигательное действие, доведенное до автоматизма

в)знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

 48.Чем характеризуется утомление:

а)отказом от работы

б)временным снижением работоспособности организма

в)повышенной ЧСС

 49.Под силой как физическим качеством понимается:

а)способность поднимать тяжелые предметы

б)возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

в)возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

 50.Под техникой двигательных действий понимают:

а)способ целесообразного решения двигательной задачи

б)способ организации движений при выполнении упражнений

в)последовательность движений при выполнении упражнений

 51.Выносливость человека не зависит от :

а)функциональных возможностей систем энергообеспечения

б)быстроты двигательной реакции

в)настойчивости, выдержки, умения терпеть

 52.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

а)тяжелая атлетика

б)гимнастика

в)современное пятиборье

 53.Физическая культура направлена на совершенствование :

а)морально-волевых качеств людей

б)техники двигательных действий

в)природных физических свойств человека

 54.Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а)комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

б)комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

в) способность сохранять заданные параметры работы

 55.При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:

а)110-130 уд/ мин.

б)140 уд/мин

в)140-160 уд/мин

г)свыше 160 уд/мин

 56.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) сила

б)выносливость

в)ловкость

г)быстрота

  57.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а)охладить

б)постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

 58.В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

а)1976г

б)1998г

в)1980г

 59.Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

а)дельфин

б)кроль на спине

в)брасс

г)кроль на груди

 60.На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а)200м.

б)двойной стадии

в)одной стадии

 61.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

а)стрельба

б)фехтование

в)гимнастика

г)верховая езда

 62.Укажите количество игроков волейбольной команды:

а)5

б)6

в)7

 63.Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

а)их выполняют медленно

б)в качестве отягощения используется собственный вес тела

в)они вызывают значительное напряжение мышц.

 64.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

а)подвижных и спортивных игр

б)прыжков высоту

в)бега с максимальной скоростью

 65.Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а)5

б)6

в)7

  66.Укажите количество игроков футбольной команды

а)7

б)9

в)11

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка

- 0 баллов.

**6. Комплект контрольно-оценочных средств**

Включает в себя оценочные средства, предназначенные как для проведения промежуточной аттестации тестового зачёта и дифференцированного зачета, так и для проведения текущего контроля знаний обучающихся.

**Промежуточная аттестация**

Для проведения зачёта **( 1 семестр)** предусмотрено выполнение тестового задания

**Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.

Физическая подготовка. Комплексное развитие физических способностей – скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационные, выносливость. Специальные прикладные качества: комплексы упражнений на устойчивость к гипоксии, укачиванию, перегрузкам, вестибулярная устойчивость, спортивные подвижные игры(футбол, волейбол) и плавание.

**Легкая атлетика:**

Кроссовая подготовка. Чередование бега с ходьбой. Кросс от 500м до 2 км, 3км.

Техника бега: начало бега- высокий старт; стартовое ускорение; бег на равных участках по прямой и повороту; бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон; преодоление искусственных и естественных препятствий. Подготовка и сдача нормативовв беге на 500м, 2 км. Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.

**Зачетные упражнения аттестации студентов**

**1семестр**

1. Легкая атлетика (юноши, девушки)

Контрольные нормативы:

- бег на 100м, 500м, 3000м

- прыжки в длину с места

2. Прыжки со скакалкой (1') количество раз

3. Силовой тест для юношей и девушек

**Дифференцированный зачет (за 2 семестр)**

Для проведения дифференцированного зачёта **(2 семестр)**

предусмотрено выполнение контрольных нормативов по видам спорта:

легкая атлетика,

элементы баскетбола, элементы волейбола.

координационный тест – челночный бег.

прыжки со скакалкой (1') количество раз.

силовой тест для юношей и девушек.

комплексы упражнений УГГ

**Легкая атлетика:**

Кроссовая подготовка. Чередование бега с ходьбой. Бег на короткие дистанции 100м, кросс 1000м (девушки), 2 км, (юноши).

Техника бега: начало бега- низкий старт, высокий старт; стартовое ускорение; бег по прямой и повороту(виражу), челночный бег (3х10м) преодоление искусственных и естественных препятствий. Сдача нормативов в беге на 500м (девушки) , 2 км (юноши), прыжок в длину с места, бег 60м,100м.

**Баскетбол:**

Элементы техники игры в баскетбол. Передвижения и остановки, перебежки без мяча, передвижение в «защитной стойке», приставными шагами; вперед, назад, вправо, влево. Остановка « в два шага», и прыжком Бег- ускорение- остановка «в два шага». Бег с изменением направленности и скорости, с остановкой и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. Ловля мяча двумя и одной руками на месте, в движении, в прыжке.

Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении и в прыжке. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением противника. Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. Броски в прыжке. Элементы защиты и нападения.

**Волейбол:**

Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Приемы и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча « кулаком» у верхнего края сетки, прием мяча снизу сетки. Передача мяча назад в прыжке, передача одной рукой. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока. Ознакомление с элементами техники игры в нападении- разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар прямой, по ходу. Подачи: нижняя, прямая, боковая, верхняя прямая и боковая. Тактика игры. Учебно- тренировочные игры.

**Оценка уровня физического развития.**

Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.

**Зачетные упражнения аттестации студентов**

**2семестр**

Контрольные нормативы:

1. - бег на 100м, 1000м( девушки), 2000м (юноши).

1. - прыжки в длину с места
2. Координационный тест – челночный бег(4х9м.)
3. Прыжки со скакалкой (1') количество раз

5 Силовой тест для юношей и девушек

6.Элементы баскетбола.(выполнение броска мяча с места под кольцом)

7.Элементы волейбола.Подача мяча на точность (по ориентирам на площадке)

8.Элементы гимнастики (комплекс на гибкость 5-10упр ).9.Комплексы упражнений УГГ (составить и показать комплекс из 6-8 упр.)

Шкала оценки образоватеных достижений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 | |

**Контрольные нормативы для проведения зачёта, по завершению изучения дисциплины «Физическая культура» :**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для студентов основной медицинской группы здоровья - по предмету физкультура — 1 семестр (на базе основного общего образования)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| семестр | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **1** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **1** | **Бег 30 м, секунд** | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **1** | **Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек** | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
|  | **Бег 60 м, секунд** | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **1** | **Бег 2000 м, мин** | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| **1** | **Прыжки  в длину с места** | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **1** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 11 | 9 | 6 |  |  |  |
| **1** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **1** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| **1** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **1** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **1** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **1** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| **1** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |  |  |  | Без учета времени | | |
| **1** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для студентов основной медицинской группы здоровья - по предмету физкультура — II семестр (на базе основного общего образования)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| семестр | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **II** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **II** | **Бег 30 м, секунд** | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| **II** | **Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек** | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| **II** | **Бег 100 м, секунд** | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **II** | **Бег 2000 м, мин** |  |  |  | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| **II** | **Бег 3000 м, мин** | 12,20 | 13,00 | 14,00 |  |  |  |
| **II** | **Прыжки  в длину с места** | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| **II** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| **II** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **II** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| **II** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| **II** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **II** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **II** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| **II** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени | | |
| **II** | **Бег на лыжах 10 км, мин** | Без учета времени | | |  |  |  |
| **II** | **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

Оценка уровня физической подготовленности **юношей** основной медицинской группы для группы на базе основного общего образования (9 класс).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег 1000 м (мин, с) | 3,00 | 3,40 | 4,00 |
| 1. Бег 100 м (с) | 13,2 | 13,6 | 14,00 |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 220 | 200 | 190 |
| 1. Приседания на одной ноге, опора о стену(количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:  * Утренней гимнастики * Производственной гимнастики * Составление зачётной композиции из элементов акробатики | До 9  Упр  Из 7 упр | До 8  Упр  6 упр | До 7  Упр  5 упр |
| 1. Спортивные игры(баскетбол, волейбол)  * Бросок мяча с места под кольцом(б/бол) * Подача мяча на точность (по ориентирам на площадке) | «**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. | | |

Оценка уровня физической подготовленности **девушек** основной медицинской группы для группы на базе основного общего образования (9 класс).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег 100 м (с) | 15,70 | 16,00 | 17,00 |
| 1. Бег 500 м (с) | 1,45 | 2,00 | 2,30 |
| 1. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из за головы (м) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:  * Утренней гимнастики * Производственной гимнастики * Составление зачётной композиции из элементов акробатики | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)  * Бросок мяча с места под кольцом (б/бол) * Подача мяча на точность (по ориентирам на площадке) | «**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. | | |

**Таблица для выполнения упражнений.**

**Для студентов 1 курса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | | Семестры года | |
| 1 | 2 |
| 1. | **Утренняя зарядка со скакалкой** | 6-7 | 8-9 |
| 2. | **Медленный бег в чередовании с ходьбой** | 8-9 | 10-11 |
| 3. | **Бег с высоким подниманием бедра на месте (количество раз, выполненных одной ногой)** | 2×15 | 4×15 |
| 4. | **Упражнение для развития силы рук** |  |  |
| А) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола(мальчики) | 15 | 20 |
| Б) | Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики) | 6 | 8 |
| В) | Подтягивание в висе лежа (девочки) | 15 | 20 |
| 5. | **Упражнения для развития силы ног** |  |  |
| А) | Приседание на двух ногах с последующим выпрыгиванием вверх |  |  |
| Б) | Прыжки на двух ногах через резиновую ленту, бечёвку натянутую на высоте 30-40 см из и.п. стоя боком к ней | 20 | 30 |
| В) | Прыжки через скакалку на двух ногах | 100 | 150 |
| 6. | **Упражнения на пресс – из и.п. лежа на спине, поднимание прямых ног за голову** | 8 | 12 |

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

подготовка 15 мин.;

выполнение 50 мин.;

оформление и сдача 20 мин.;

оформление документации 5 мин.

всего 90 мин.

**9.Шкала оценки образовательных достижений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |