**Задания для подготовки к промежуточной аттестации**

**по ОГСЭ.04 Физическая культура**

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)**

1. Составление зачётной композиции из элементов акробатики
2. Гимнастические упражнения прикладного характера прыжки со скакалкой.
3. Развитие гибкости (индивидуальные комплексы из положения сидя).
4. Поднимание туловища ( количество раз за 30сек)

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

**Контрольные нормативы для проведения текущего контроля**

**(Легкая атлетика**)

1 Бег на 100м (сек)( юноши, девушки)

2. Бег на 2000м (сек) девушки, 3. Бег на 3000м (сек) юноши

4. Чередование бега с ходьбой до 3км.

5. Прыжок в длину с места.

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

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

8 Силовой комплекс– приседания, отжимания, пресс, упор присев, упор лежа,

прыжки со скакалкой, прыжки через скамейку.

**Контрольные нормативы для проведения текущего контроля**

**( Спортивные игры- баскетбол, волейбол)**

1. Силовой комплекс – прыжки со скакалкой, прыжки через скамейку.

2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)

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

4. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)

5. Подачи: нижняя, прямая, боковая, верхняя прямая и боковая.(5 точных подач)

6. 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.

**Контрольные нормативы для проведения текущего контроля**

**(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*.*

5. Знать основы прикладного плавания

**Контрольные нормативы для проведения текущего контроля**

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

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

2. Комплексы упражнений по ППФП 3. Составление и проведение комплекса утренней гимнастики. 4. 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**

**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.

1. **Бег 3000 м** (юноши) тест на общую выносливость
2. **Бег 2000м** (девушки) тест на общую выносливость
3. **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**

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

«**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

***Контроль показателей физической подготовленности:***

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

1. **Бег 3000 м** (юноши) тест на общую выносливость
2. **Бег 2000м** (девушки) тест на общую выносливость
3. **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.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| **Прыжок в длину с места** (девушки) | 190 | 170 | 160 |
| **Прыжок в длину с места** (юноши) | 210-230 | 200-190 | 180 |
|  |  |  |  |

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

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

**4. 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

**5) *Силовые способности мышц брюшного пресса***

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

ноги согнуты в коленях (кол-во)

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. **Подтягивание *(девушки*** | 18 | 13 | 6 |
| 4 **Подтягивание (*юноши)*** | 11 | 8 | 4 |
| ***Силовые способности мышц брюшного пресса(юноши)*** | 61 | 51 | 50-43 |
| ***Силовые способности мышц брюшного пресса (девушки)*** | 57 | 50 | 49-44 |

«**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**

**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

**Контрольное упражнение (тест)**

***Контроль показателей физической подготовленности:***

**Скоростная выносливость**-

-Плавание на 50 м Зачет проводится в бассейне, старт из воды.

**Скоростно- силовые качества:**

-Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) **юноши**

- Прыжки со скакалкой (1') количество раз **девушки**

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

**Подготовительной, основной медицинской группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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, ) Плавание.***

«**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

***Контроль показателей физической подготовленности:***

1. **Тест на скоростно-силовую подготовленность:**

**а)** ***Бег-100м***

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

- утренней гимнастики;

- производственной гимнастики;

- релаксационной гимнастики

(из 10 баллов)

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

**Основной, подготовительной медицинской группы**

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

**Контрольные нормативы для проведения текущего контроля**

**(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*.*

5. Знать основы прикладного плавания

**Структура контрольного задания для промежуточной аттестации.**

**Дифференцированный зачет**

**(весенний семестр)**

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

**Зачетные задания аттестации студентов**

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

4. Основные причины травматизма во время занятий физической куль турой.

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

6. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.

7.Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось. 8.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость? 9.Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий Выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.

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

11.Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

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

13.В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению. 14.Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить)

15.Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

16.Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение?

**17.**Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

18.Какие виды спорта обеспечивают наибольший рост в силе?

19. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года?.

20.Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физической культурой 21.С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?

22.Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки

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

24. Основные нарушения правил во время игры в волейбол. 25. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

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

27.Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу Выполните низкий старт в беге на короткие дистанции

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

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

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

31.Выполните комплекс дыхательных упражнений.

32.Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений..

33.Влияние вредных привычек на полноценное развитие организма учащихся.

34.Выполните движения стретчинг-аэробики: положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Дайте общую характеристику стретчинга

35.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.

36.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость? 37.Выполните верхнюю передачу мяча. (волейбол)

38.Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы

39.Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

40..Выполните технику плавания «кроль на груди».

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

42..Составьте и покажите простейшую композицию по гимнастике.

43.Разъясните понятие «активный отдых» и охарактеризуйте основные формы его организации..

44.Выполните переход с шага на месте на ходьбу.

45..Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей.

46.Выполните передвижение по бревну по узкой опоре ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры. (гимнастическая скамейка)

47.Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию

48. Дайте общую характеристику прикладным умениям и навыкам. Прикладным видам спорта.

.49..Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационныхспособности

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

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

52.Назовите общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике

53.Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.

52**.**Обоснуйтезначение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?

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

54. Обоснуйте понятие «Утомление», в чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.

55. Бег на средние дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы бега на средние дистанции (устно). Выполните высокий старт в беге на средние дистанции.

56. Охарактеризуйте бег на кроссовой дистанции (2км- девушки, 3км- юноши).

57.Охарактеризуйте бег на на длинные дистанции.

58. Охарактеризуйте эстафетный бег.

59.Назовите виды комплексной эстафеты. (устно).

60.Выполните метания малого мяча на дальность.

62Техника метания малого мяча. Определите и охарактеризуйте виды метания в л/атлетике. (устно).

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

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

65.Выполнить комплекс движений в ритмической гимнастики

66.Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.

67.Выполните бросок мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, из-за головы дистанций одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения.(баскетбол)

68.Выполните комплекс упражнений по ППФП 69.Выполните специальные общеразвивающие упражнения и специально-силовые упражнения гимнастики. 70..Выполните общеразвивающие упражнения и специально- беговые, специально- прыжковые упражнения в легкой атлетике.

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

*1.**Ритмическая гимнастика: общая характеристика ритмической гимнастики.*

*2.Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.*

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

*4.Дайте общую характеристику прикладным умениям и навыкам. Прикладным видам спорта.*

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

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

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

*8.Определите и охарактеризуйте основные требования по обеспечению безопасности при проведении занятий по баскетболу, волейболу.*

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

*10.Обоснуйте понятие «Утомление», в чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению**11.Разъясните понятие «активный отдых» и охарактеризуйте основные формы его организации*

*12.Общие требования по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре*

**Структура контрольного задания для промежуточной аттестации.**

**Дифференцированный зачет**

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

**Зачетные задания аттестации студентов**

**ЗАДАНИЕ № 1**

**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 № 2**

**1.** Основные причины травматизма во время занятий физической куль турой.

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

3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.

**ЗАДАНИЕ № 3** 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 № 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**.Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

**ЗАДАНИЕ № 5.** 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 № 6.**

1.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?

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

**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.Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу

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

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:№13**

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. Дайте общую характеристику стретчинга

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.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?

**Задание: № 15** 1.Выполните верхнюю передачу мяча. (волейбол)

2. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы

3.Что чаще всего приводит к нарушениям осанки

**Задание: №1 6**

1.Выполните технику плавания «кроль на груди».

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

3.Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

**Задание: № 17**

1.Составьте и покажите простейшую композицию по гимнастике.

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

**Задание: № 18**

1.Выполните переход с шага на месте на ходьбу.

2.Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей.

**Задание: №1 9**

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.Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию

**Задание: № 20**

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

2.Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационныхспособности

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

**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.Назовите общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике

3.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?

**Задание: № 23**

1.Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.

2**.**Обоснуйтезначение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию

**Задание: № 24**1. Выполните и охарактеризуйте ведение мяча «змейкой» 2х15м (баскетбол).

2. Обоснуйте понятие «Утомление», в чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.

3.Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм

**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.

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

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

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

**Задание: № 32**

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

2.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.

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 спортивным играм.

**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).

2Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости

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

**Задание:№ 38**

1.Выполните комплекс упражнений по ППФП.

2. Чем характеризуется утомление 3.Общие требования по безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

**Задание: № 39**

1.Выполните специальные общеразвивающие упражнения и специально-силовые упражнения гимнастики.

2. Определите и охарактеризуйте специальные общеразвивающие упражнения и специально-силовые упражнения по гимнастики.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: № 40**

1.Выполните общеразвивающие упражнения и специально- беговые, специально- прыжковые упражнения в легкой атлетике.

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

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

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

***Задание: № 1***

*Ритмическая гимнастика: общая характеристика ритмической гимнастики.*

*Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.*

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

***Задание: № 2***

*Дайте общую характеристику прикладным умениям и навыкам. Прикладным видам спорта.*

*Составьте 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 охарактеризуйте основные требования по обеспечению безопасности при проведении занятий по баскетболу, волейболу.*

*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*

**Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 15 мин.;

выполнение 50 мин.;

оформление и сдача 20 мин.;

оформление документации 5 мин.

всего 90 мин.

**Перечень объектов контроля и оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** | **Оценка** |
| **У1** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | * демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры * демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений гимнастики   -демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности   * выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике * выполнение контрольных нормативов по гимнастике. | Балльно-рейтинговая |
| **З 1** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | * обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья * обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний * обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек   обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни . | Балльно-рейтинговая |
| З 2 - Основы здорового образа жизни. | выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры   * демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья * выбор оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний, * выбор оздоровительных систем на профилактику вредных привычек   - выбор оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни | Балльно-рейтинговая |