**Задания для промежуточной аттестации по ОГСЭ.04 Физическая культура**

**4 курс (ФГОС СПО 2014 г.)**

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

**Основной, подготовительной медицинской группы**

**Зачет (7) осенний 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 |

**Дифференцированный зачет (8 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.Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

2.Какие виды спорта обеспечивают наибольший рост в силе?

3.В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздух

**Задание: № 2**

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

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

3**.**Составить план занятия по ППФП.

**Задание: № 3**

1.Составьте и покажите простейшую композицию по гимнастике.

2.Разъясните понятие «активный отдых» и охарактеризуйте основные формы его организации.  
3.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?

**Задание: № 4**

1.Составьте и покажите простейшую композицию по ритмической гимнастике.

2.Выполните спринтерский бег.

3.Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

**Задание: № 5**

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

**Задание: № 6**

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

2.Дайте общую характеристику стретчинга

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

**Задание: № 7**

Выполните верхнюю передачу мяча.

Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча.

Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

**Задание: № 8**

1.Выполните технику плавания «кроль на груди».

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

3**.**Составить комплекс упражнений по ППФП

**Задание: № 9**

1.Составьте и покажите простейшую композицию по гимнастике.

2.Разъясните понятие «активный отдых» и охарактеризуйте основные формы его организации.  
3. Составьте комплекс из 5-6 упр. утренней гимнастики

**Задание: № 10**

1.Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры.

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

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

**Задание: №11**

1.Выполните переход с шага на месте на ходьбу

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

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

**Задание: № 12**

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

2.Охарактеризуйте технику приема и передачи мяча сверху, снизу.   
3.Составьте комплекс из 5-6 упр. утренней гимнастики

**Задание: № 13**

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. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

**Задание: № 14**

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

2.Назвать общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.

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

**Задание: № 15**

1.Выполните прыжок в длину с места.

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

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

**Задание: № 16**

1.Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.

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

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

**Задание: № 17**

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

**Задание: № 18**

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: № 19**

1.Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной).

2.Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

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

**Задание: № 20**

1.Выполните эстафетный бег.

2.Обоснуйте выбор техники эстафетного бега.

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

**Задание: № 21**

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

2 Выполнить комплекс движений в ритмической гимнастики

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

**Задание: № 22**

1.Ритмическая гимнастика: общая характеристика ритмической гимнастики. 2.Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.

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

**Задание № 23**

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 № 24**

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 № 25**

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 № 26.**

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 № 27.**

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 № 28.**

1.Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

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 № 29**

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 № 30**

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 № 31.**

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** **№ 32.**

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:№ 33**

1.Выполните спринтерский бег.

2.Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции.

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

***ЗАДАНИЕ******№ 1.***

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

*Ритмическая гимнастика: общая характеристика ритмической гимнастики.*

*Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.*

***ЗАДАНИЕ******№ 2.***

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

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

*Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.*

***ЗАДАНИЕ******№ 3.***

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

*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 утренней гимнастики.*

***ЗАДАНИЕ******№ 4.***

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

*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 утренней гимнастики*