

**ШЕНТАЛИНСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Контрольно - измерительные материалы для
текущего контроля
по дисциплине «Физическая культура»
для специальности 31.02.01. Лечебное дело**

Шентала

2023

Рассмотрено и одобрено

на заседании ЦМК «Общих гуманитарных, социально-экономических, естественнонаучных и математических дисциплин»

Протокол № 2 от «28» сентября 2023 г.

Контрольно- измерительные материалы дисциплины безопасность жизнедеятельности составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Разработчик: Бибаев Александр Николаевич – преподаватель
Шенталинского филиала ГБПОУ ТМедК

1.Паспорт контрольно-измерительных материалов

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для проведения текущего контроля по дисциплине Физическая культура для специальности 31.02.01. Лечебное дело

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать следующими умениями и знаниями, предусмотренными ФГОС СПО специальность 31.02.01 Лечебное дело.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Изучение дисциплин способствует формированию у обучающихся необходимых специалисту общих компетенций.

ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Критерии оценивания результатов тестирования и уровня физических способностей.

1. Задания для текущего контроля по разделу 1. Лёгкая атлетика

	Контрольные упражнения	2 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 100м. с.	14.0	14.4	14.8	16.8	17.2	17.6
2	Прыжки в длину с места	200	190	180	160	150	140
3	Бег 3000 м. 2000 м. (мин., сек)	13.20	13.40	14.00	11.20	11.40	12.00
4	Челночный бег 3x10 сек.	7.3	8.0	8.3	8.4	9.3	9.7

2. Задания для текущего контроля по разделу 2. Волейбол

	Контрольные упражнения	2 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Верхняя прямая подача из 5 попыток.	4	3	2	4	3	2
2	Нижняя прямая подача из 10 раз.	9	7	5	9	7	5
3	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлёта мяча не менее 1 м.)	15	12	10	13	10	8
4	Учебно-тренировочная игра.	по технике					
5	Умения и навыки игры в волейбол.	по технике					

3. Задания для текущего контроля по разделу 3. Гимнастика

	Контрольные упражнения	2 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Потягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на низкой перекладине (раз)	10	8	6	20	10	5
2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз/мин).	40	35	25	30	25	20
3	Подскоки со скакалкой (раз/мин).	130	120	110	130	120	110
4	Строевые приёмы.	по технике исполнения					
5	Акробатические упражнения.	по технике исполнения					

4. Задания для текущего контроля по разделу 4. Лыжная подготовка

	Контрольные упражнения	2 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Лыжные гонки ю-3км. д-2 км	17.30	18.00	19.00	12.30	13.00	14.00
2	Лыжные гонки ю – 5 км. д – 3 км.	25.00	27.00	29.00	19.30	20.30	21.30
3	Техника конькового хода.	по технике исполнения					
4	Техника поворотов и спусков.	по технике исполнения					

5. Задания для текущего контроля по разделу 5. Баскетбол

	Контрольные упражнения	2 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита 7 попыток.	5	4	3	5	4	3
2	Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м. за 30 с.	25	20	15	25	20	15
3	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	6	5	4	5	4	3
4	Учебно-тренировочная игра.	по технике					

6. Задания для текущего контроля по разделу 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП).

	Контрольные упражнения	2 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамейке см.	13	8	6	16	9	7
2	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики из (10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5	До 9	До 8	До 7,5

Система оценивания достижений обучающихся СМГ

При оценивании и аттестации обучающихся специальной медицинской группы, группы «А», преподаватель руководствуется требованиями рабочих программ ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по физической культуре. Положительная отметка выставляется обучающемуся, который регулярно посещал занятия физической культуры, выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой.

Обучающиеся специальной медицинской группы, группы «Б», оцениваются в виде устного опроса, написания рефератов, тестирования, составления презентаций и других теоретических материалов, а так же в виде практических занятий с выполнением комплексов ЛФК освоенных согласно своему заболеванию, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Обучающиеся специальной медицинской группы, группы «Б», на основании представленной справки, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в Тольяттинском медколледже.

Оценивание и аттестация обучающихся специальной медицинской группы, группы «Б», полностью освобожденных от физических нагрузок осуществляется по теоретическим знаниям (тестирование, написание реферата, составление презентации, комплексов физических упражнений и др.) .

Текущие оценки и итоговые оценки за семестр, год выставляются преподавателем физической культуры в журнал.

Возможные формы контроля знаний и умений обучающихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

- тестирование;
- устное сообщение по теоретическим заданиям;
- написание реферата с последующей защитой;
- составление исследовательских проектов, презентаций;
- составление комплексов упражнений по профилю заболевания;

Практическое выполнение упражнений по профилю заболевания.

ТЕСТЫ

для уровня оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки).

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевании органов дыхании.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок	Дальность, прирост результата, глубина наклона,

		баскетбольного мяча (10р.). 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юн: - от пола, дев: - от скамейки в течении 30 сек.).	количество попаданий.
2	Заболевания Сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперёд. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 4. Верхние приёмы и передача волейбольного мяча над собой.	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение сахарный диабет (начальная стадия).	1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течении 30 сек. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3. Наклон вперёд.	Количество раз, количество попаданий, глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1. Наклон вперёд. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3. Верхние приёмы и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
5	Аднексит (дев.), Пиелонефрит.	1. Наклон вперёд. 2. Бег с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 4. Верхние приёмы и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона, Расстояние, преодолеваемое до первой остановки, количество попаданий, количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1. Наклон вперёд. 2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течении 30 сек. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	Глубина наклона, количество раз, количество попаданий,
7	Заболевание опорно-двигательного аппарата.	1. Наклон вперёд. 2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течении 30 сек. 3. Верхние приёмы и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона, количество раз.

Примечание: 1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно - силовой направленности и на выносливость).

2. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно - силовой направленности и на выносливость.

Критерии оценки ответов в тестовой форме

Оценка знаний студентов производится в соответствии со следующей шкалой:

1. Оценка «отлично» ставится, если студент ответил правильно 100-90 % заданий.
2. Оценка «хорошо» ставится, если студент ответил правильно 80-89% заданий.
3. Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент ответил правильно 60-79% заданий.
4. Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент ответил правильно менее 60% заданий.

К каждому заданию в тестовой форме приведены эталоны ответов.

2. Задания для текущего контроля.

Вопросы открытого типа

1. Физическая личности связано с желанием, потребностью и умением человека сохранять и совершенствовать своё телесное «Я».
2. - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.
3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как.....
4. Технический прием, волейболе в котором вводится мяч в игру, называется
5. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся следует указаниям.....
6. Сколько игроков одной команды одновременно находится на площадке во время игры
7. – человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью с целью достижения максимального результата.
8. Какое нарушение фиксируется, если игрок коснулся сетки во время игрового эпизода: сетки

9. Положение занимающегося на снаряде при котором его плечи находятся ниже точек хвата в гимнастике обозначается как
10. Максимальное количество касаний мяча, которое может сделать команда перед тем, как отправить его на сторону соперника (не считая блока)
11. Сколько очков начисляется за заброшенный мяч со средней или ближней дистанции
12. Мускулатура человека делится на два вида: гладкую и - полосатую
13. Какое максимальное количество шагов можно сделать с мячом в руках без ведения (дриблинга)
14. - спортивный снаряд для метания в легкой атлетике, который посылается в пространство на возможно большое расстояние. Изучается по школьной программе в 10-11 классе
15. Как называется фаза в спринтерском беге, когда скорость спортсмена максимальна? Бег по
16. Какой частью стопы следует касаться дорожки при беге на 100 метров
17. Как называется способность организма длительное время поддерживать заданную скорость без утомления
18. Какой вид дыхания наиболее эффективен при длительном равномерном беге
19. Как называется нарушение правил, при котором игрок ведет мяч двумя руками одновременно или возобновляет ведение после того, как взял мяч в обе руки, называется ведение
20. Из какого материала чаще всего изготавливают беговые лыжи для профессиональных гонок, называются
21. Как называется способ подъема в гору боковым переступанием, который часто используют туристы и дети на пологих склонах?
22. Как называется кольцо с сеткой, в которое нужно забросить мяч, называют
23. Назовите два основных стиля передвижения на лыжах, классический и
24. Сколько попыток дается в прыжках в длину, ...
25. Баскетбол – быстрая и динамичная игра, в следствии многочисленных передач от игрока к игроку

Ответ:

1. культура
2. здоровье
3. соскок
4. подача

5. преподавателя
6. шесть
7. спортсмен.
8. касание
9. вис.
10. три
11. два
12. поперечно
13. два
14. граната
15. дистанции
16. передней.
- 17.выносливость
18. смешанное
19. двойное
20. пластик
21. ёлочка
22. корзина
23. коньковый
24. три
25. мяча

Вопросы закрытого типа

1. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?
А) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
Б) Метание, лазание по канату
В) Бег, прыжки, плавание
Г) Прыжки в высоту, подтягивание, акробатика
2. Как называется бег на дистанцию 42 километра 195 метров?
А) Спринт
Б) Марафон
В) Кросс
Г) Эстафета
3. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке:
А) 4
Б) 5

В) 6

Г) 7

4. На какой высоте от пола находится кольцо в баскетболе?

А) 2 метра

Б) 2 метра 50 сантиметров

В) 3 метра

Г) 3 метра 05 сантиметров

5. За заброшенный мяч со штрафного броска начисляется:

А) 1 очко

Б) 2 очка

В) 3 очка

Г) 4 очка

6. Укажите количество игроков волейбольной команды на площадке:

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

7. Максимальное количество касаний мяча, которое может сделать команда перед отправкой на сторону соперника:

А) Два

Б) Три

В) Четыре

Г) Пять

8. Как называется действие игрока у сетки, преграждающее путь мячу руками?

А) Блок

Б) Заслон

В) Прием

Г) Страховка

9. Назовите два основных стиля передвижения на лыжах:

А) Классический и коньковый

Б) Свободный и горный

В) Прямой и боковой

Г) Скоростной и прогулочный

10. Как называются мази, которые наносятся на середину лыжи (колодку) для предотвращения проскальзывания назад?

А) Скользящие

Б) Держащие

В) Антистатические

Г) Парафиновые

11. Как называется положение тела, при котором оно максимально прогнуто назад?

А) Мостик

Б) Шпагат

В) Кольцо

Г) Березка

12. Как расшифровывается аббревиатура комплекса ГТО?

А) Готов к труду и обороне

Б) Главный тест организма

В) Группа тренировочных объектов

Г) Государственный турнир области

13. Как называется упражнение, при котором человек ложится на пол, сгибает руки в локтях и выпрямляет их, поднимая тело?

А) Приседание

Б) Отжимание

В) Наклон

Г) Подтягивание

14. Как называется обувь для игры в волейбол или баскетбол с мягкой амортизирующей подошвой?

А) Бутсы

Б) Кеды

В) Кроссовки

Г) Шиповки

15. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

А) Гимнастика

Б) Легкая атлетика

В) Плавание

Г) Борьба

16. Какой из перечисленных видов НЕ является легкоатлетическим?

А) Эстафетный бег

Б) Фристайл

В) Метание копья

Г) Марафонский бег

17. СПРИНТ – это...

А) Бег на длинные дистанции

Б) Бег на короткие дистанции

В) Судья на старте

Г) Разновидность низкого старта

18. До скольких очков ведется счет в решающей (пятой) партии волейбола?

А) 15

Б) 20

В) 25

Г) 30

19. Какой способ торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

А) Торможение боком

Б) Плугом

В) Остановка падением

Г) Вполоборота

20. Какой способ передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

А) Коньковый

Б) Классический

В) Одновременный бесшажный

Г) Появились одновременно

21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода относительно классических?

А) Такие же

Б) На 10–20 см короче

В) На 10–20 см длиннее

Г) В два раза короче

22. Какой вид спорта среди зимних дисциплин часто называют «королем спорта»?

А) Биатлон

Б) Хоккей с шайбой

В) Санный спорт

Г) Лыжные гонки

23. Расстояние по фронту между занимающимися в строю называется:

А) Дистанция

Б) Шеренга

В) Интервал

Г) Колонна

24. За какое количество персональных фолов игрок выбывает из игры до конца матча?

А) Три

Б) Пять

В) Семь

Г) Десять

25. Правило «трех секунд» означает время нахождения игрока нападающей команды:

А) Под кольцом соперника в прямоугольной зоне

Б) С мячом в руках перед броском

В) На скамейке запасных

Г) В центральном круге

Эталон ответов:

1. а

2. б

3.б

4.г

5.а

6.б

7.б

8.а

9. а

10. б

11. а

12. а

13. б

14. в

15. б

16.б

17. б

18. а

19. б

20.б

21. б

22. г

23. в

24.б

25. а

**ШЕНТАЛИНСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Контрольно - измерительные материалы для
текущего контроля
по дисциплине «Физическая культура»
для специальности 31.02.01. Лечебное дело**

Шентала

2023

Рассмотрено и одобрено

на заседании ЦМК «Общих гуманитарных, социально-экономических, естественнонаучных и математических дисциплин»

Протокол № 2 от «28» сентября 2023 г.

Контрольно- измерительные материалы дисциплины безопасность жизнедеятельности составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Разработчик: Бибаев Александр Николаевич – преподаватель Шенталинского филиала ГБПОУ ТМедК

1.Паспорт контрольно-измерительных материалов

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для проведения текущего контроля по дисциплине Физическая культура для специальности 31.02.01. Лечебное дело

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать следующими умениями и знаниями, предусмотренными ФГОС СПО специальность 31.02.01 Лечебное дело.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Изучение дисциплин способствует формированию у обучающихся необходимых специалисту общих компетенций.

ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Критерии оценивания результатов тестирования и уровня физических способностей.

1. Задания для текущего контроля по разделу 1. Лёгкая атлетика

	Контрольные упражнения	3 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 100м. с.	13.8	14.2	14.6	16.6	17.0	17.4
2	Прыжки в длину с места	210	200	190	165	155	145
3	Бег 3000 м. 2000 м. (мин., сек)	13.10	13.30	13.50	11.10	11.30	11.50

2. Задания для текущего контроля по разделу 2. Волейбол

	Контрольные упражнения	3 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Верхняя прямая подача из 5 попыток.	4	3	2	4	3	2
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлёта мяча не менее 1 м.)	15	12	10	13	10	8
3	Учебно-тренировочная игра.	по технике					

3. Задания для текущего контроля по разделу 3. Лыжная подготовка

	Контрольные упражнения	3 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Лыжные гонки ю-3км. д-2 км	17.30	18.00	19.00	12.30	13.00	14.00
2	Лыжные гонки ю – 5 км. д – 3 км.	25.00	27.00	29.00	19.30	20.30	21.30
3	Попеременно четырёхшажный ход	по технике исполнения					

4. Задания для текущего контроля по разделу 4. Баскетбол

	Контрольные упражнения	3 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита 7 попыток.	5	4	3	5	4	3
2	Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м. за 30 с.	25	20	15	25	20	15
3	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	6	5	4	5	4	3
4	Учебно-тренировочная игра.	по технике					

Система оценивания достижений обучающихся СМГ

При оценивании и аттестации обучающихся специальной медицинской группы, группы «А», преподаватель руководствуется требованиями рабочих программ ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по физической культуре. Положительная отметка выставляется обучающемуся, который регулярно посещал занятия физической культуры, выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой.

Обучающиеся специальной медицинской группы, группы «Б», оцениваются в виде устного опроса, написания рефератов, тестирования, составления презентаций и других теоретических материалов, а так же в виде практических занятий с выполнением комплексов ЛФК освоенных согласно своему заболеванию, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Обучающиеся специальной медицинской группы, группы «Б», на основании представленной справки, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в Тольяттинском медколледже.

Оценивание и аттестация обучающихся специальной медицинской группы, группы «Б», полностью освобожденных от физических нагрузок осуществляется по теоретическим знаниям (тестирование, написание реферата, составление презентации, комплексов физических упражнений и др.) .

Текущие оценки и итоговые оценки за семестр, год выставляются преподавателем физической культуры в журнал.

Возможные формы контроля знаний и умений обучающихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

- тестирование;
- устное сообщение по теоретическим заданиям;
- написание реферата с последующей защитой;
- составление исследовательских проектов, презентаций;
- составление комплексов упражнений по профилю заболевания;
- практическое выполнение упражнений по профилю заболевания.

ТЕСТЫ

для уровня оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки).

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевании органов дыхании.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество

		4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юн: - от пола, дев: - от скамейки в течении 30 сек.).	попаданий.
2	Заболевания Сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперёд. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 4. Верхние приёмы и передача волейбольного мяча над собой.	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение сахарный диабет (начальная стадия).	1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течении 30 сек. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3. Наклон вперёд.	Количество раз, количество попаданий, глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1. Наклон вперёд. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3. Верхние приёмы и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
5	Аднексит (дев.), Пиелонефрит.	1. Наклон вперёд. 2. Бег с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 4. Верхние приёмы и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона, Расстояние, преодолеваемое до первой остановки, количество попаданий, количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1. Наклон вперёд. 2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течении 30 сек. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	Глубина наклона, количество раз, количество попаданий,
7	Заболевание опорно-двигательного аппарата.	1. Наклон вперёд. 2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течении 30 сек. 3. Верхние приёмы и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона, количество раз.

Примечание: 1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно - силовой направленности и на выносливость).

2. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно - силовой направленности и на выносливость.

2. Задания для текущего контроля.

БЛОК А вопросы закрытого типа

1. Какой снаряд метают с поворотом?

- А) Копье
- Б) Диск
- В) Ядро
- Г) Молот

2. Какова стандартная длина марафонской дистанции?

- А) 40 км
- Б) 42 км 195 м
- В) 50 км
- Г) 100 км

3. На какой высоте установлена планка для мужских прыжков в высоту на официальных соревнованиях?

- А) Зависит от роста спортсменов
- Б) Устанавливается организаторами произвольно
- В) Регламентируется правилами и постепенно повышается
- Г) Всегда строго 2 метра

4. В чем измеряется результат в беге на время?

- А) В метрах
- Б) В килограммах
- В) В секундах
- Г) В баллах

5. Как называется стартовая позиция, при которой спортсмен опирается руками о землю?

- А) Высокий старт
- Б) Низкий старт
- В) Средний старт
- Г) Старт лежа

6. Какое покрытие обычно используется на современных профессиональных беговых дорожках стадионов?

- А) Асфальт
- Б) Полиуретановое (резиновое)

В) Бетон

Г) Утрамбованная земля

7. До скольких очков играется обычная партия в волейболе (кроме решающей)?

А) 15

Б) 21

В) 25

Г) 30

8. Сколько игроков одной команды по волейболу одновременно находятся на площадке?

А) 6

Б) 5

В) 7

Г) 8

9. Какую форму имеет площадка для игры в волейбол?

А) Круг

Б) Прямоугольник

В) Овал

Г) Квадрат

10. Как называется нарушение правил, когда игрок касается сетки во время игрового момента?

А) Касание площадки

Б) Касание сетки

В) Пробежка

Г) Двойное касание

11. Для чего нужны лыжные палки?

А) Для красоты

Б) Для отталкивания и поддержания равновесия

В) Для защиты от собак

Г) Для измерения глубины снега

12. Какое требование предъявляется к одежде лыжника?

А) Быть многослойной, дышащей и защищать от ветра

Б) Быть максимально тяжелой и теплой

В) Быть из чистого хлопка

Г) Быть одного цвета с лыжами

13. Как смазывают рабочую поверхность (скользяк) пластиковых лыж для увеличения скорости?

А) Клеем

Б) Мазями скольжения и парафинами

В) Растительным маслом

Г) Обычным мылом

14. Какое приспособление помогает снять лыжные ботинки после прогулки?

А) Отвертка

Б) Скребок для льда

В) Лыжная палка

Г) Крючок для обуви

15. Как называется ведение мяча с периодическими ударами об пол?

А) Передача

Б) Дриблинг

В) Блок

Г) Заслон

16. За что назначается технический фол в баскетболе?

А) За случайное падение

Б) За неспортивное поведение или оспаривание судейства

В) За неточную передачу

Г) За промах по кольцу

17. Как называется прием, при котором защитник накрывает мяч в момент его выпуска соперником для броска?

А) Перехват

Б) Блок-шот

В) Подбор

Г) Выбивание

18. Какое решение принимает судья, если мяч уходит в аут от игрока нападения?

А) Спорный бросок

Б) Вбрасывание из-за боковой линии предоставляется защите

В) Два очка защите

Г) Штрафной бросок нападению

19. Сколько времени отводится команде на выполнение подачи после свистка судьи?

А) 5 секунд

Б) 8 секунд

В) 12 секунд

Г) Время не ограничено

20. Какое максимальное количество замен разрешено сделать одной команде в течение одной партии по официальным правилам?

А) Шесть

Б) Восемь

В) Десять

Г) Двенадцать

21. Можно ли игроку задней линии выполнять атакующий удар непосредственно над сеткой?

А) Да, всегда

Б) Нет, только если он совершил прыжок из-за линии атаки

В) Только в защите

Г) Только при подаче

22. Что такое “тайм-аут”?

А) минутный перерыв в игре

Б) окончание игры

В) замена игроков

Г) штрафной бросок

23. Можно ли касаться мяча ногой?

А) нет

Б) да

В) да, если случайно

Г) да, если сделан пас ногой

24. Выбор способа подъема в гору зависит от:

А) крутизны склона

Б) длины палок

В) длины лыж

Г) веса человека

25. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

А) увеличить скорость

Б) сохранить скорость

В) сохранить равновесие

Г) уменьшение скорости

Эталон ответов

1. в

2. б

3. в

4. в

5. б

6. б

7. в

8. б

9. а

10. б

11. б

12. а

13. б

14. г

15. б

16. а

17. а

18. б

19. б

20. а

21. б

22. а

23. в

24. а

25. а

БЛОК Б вопросы открытого типа

1. Снаряд в виде полого металлического шара, который толкают от плеча одной рукой.....
2. Специально оборудованное место для метания копья или ядра, называется.....
3. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции (до 400 м включительно), называется.....
4. Командный бег, в котором участники передают друг другу эстафетную палочку называется.....
5. Какова высота волейбольной сетки для мужских команд согласно официальным правилам?
6. Какое максимальное количество касаний мяча разрешено команде за один розыгрыш (не считая блока)?
7. Ввод мяча в игру ударом рукой, это
8. До скольких очков играется решающая пятая партия в волейболе, ...
9. Вторая передача мяча, предназначенная для завершающего удара, ...
10. Нарушение правил при выполнении подачи, когда подающий наступает на лицевую линию площадки,.....
11. Два основных стиля передвижения на лыжах коньковое и
12. Как должны соотноситься по длине лыжи для конькового хода относительно классических.....
13. Какой зимний вид спорта часто неофициально называют «королем спорта» среди зимних дисциплин?, ...
14. Вертикальный снаряд для прыжков в легкой атлетике.....
15. Какой вид спорта называют «королевой спорта», ...
16. Характерный звук, возникающий при правильном сцеплении колодки держащей мази со снегом во время толчка
17. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры баскетбол, ...
18. За точное попадание из-за дуговой линии в баскетболе начисляется... (напишите цифру) очко.
19. Какое нарушение фиксируется, если игрок делает более двух шагов с мячом в руках без ведения, ...
20. Бросок в баскетболе, выполняемый после нарушения, за который засчитывается одно очко, называется.....
21. - при котором человек ложится на пол, сгибает руки в локтях и выпрямляет их, поднимая тело
22. Обувь для игры в баскетбол с мягкой амортизирующей подошвой, называется.....
23. За какое количество персональных фолов игрок выбывает из игры до конца матча в баскетболе, ...

24. Соревнования по лыжному ориентированию проводятся в заданном направлении и на маркированной

25. В велоспорте, как и в лыжах, есть классический стиль (раздельники) и групповая

Эталон ответов (кратко):

1. Ядро;
2. Сектор;
3. Низкий;
4. Эстафета;
5. 2,43 м;
6. Три;
7. Подача;
8. Двадцать пять;
9. Пас;
10. Заступ;
11. Классическое
12. Короче;
13. Лыжные гонки;
14. Планка.
15. Легкая атлетика
16. Хруст;
17. Пять;
18. Три;
19. Пробежка;
20. Штрафной;
21. Отжимание
22. Кроссовки;
23. Пять
24. Трасса
25. Гонка

**Шенталинский филиал
ГБПОУ «Тольяттинский медицинский колледж»**

**Программа промежуточной аттестации
в форме дифференцированного зачёта
по предмету «Физическая культура»**

**1 курс (2 семестр)
Специальность
31.02.01 Лечебное дело
Преподаватель: Бибаев Александр Николаевич**

Рассмотрено и одобрено
на заседании ЦМК

Протокол № ____ от
« ____ » _____ 20 ____ г.

Пояснительная записка

Согласно Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденному приказом Минпросвещения России от 24.08.2022 N 762, промежуточная аттестация является основной формой контроля учебной работы студентов. В Шенталинском филиале ГБПОУ ТМедК промежуточная аттестация проводится в соответствии с Рекомендациями по организации промежуточной аттестации студентов в образовательных учреждениях СПО (от 5.04.1999 № 16-52-59-ин/16-13), требованиями к оцениванию качества освоения основной профессиональной образовательной программы, изложенными в ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело / 31.02.01 Лечебное дело, и Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГБПОУ «Тольяттинский медколледж», утверждённым Приказом от 04.02.2022 №43.

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета

Цели проведения:

формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

- определение качества и соответствия подготовки специалиста Федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования в части требований к знаниям и умениям по специальности Лечебное дело;

- определение полноты и прочности теоретических знаний по предмету «физическая культура» за 2 семестр, а именно:

1. Психологические основы деятельности коллектива, психологические основы личности.

2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

3. Основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.

4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

- определение сформированности умений применять полученные теоретические знания и практические умения:

1. Организовать работу коллектива и команды.

- 2.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
- 3.Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
4. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.
5. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета по предмету «Физическая культура» проводится на итоговом занятии 2 семестра на 1 курсе в группе. Дифференцированный зачет проводится за счет объема времени, отводимого на изучение предмета Физическая культура в письменной, практической форме. На сдачу дифференцированного зачета предусматривается 2 академических часа.

К дифференцированному зачету допускаются студенты, полностью освоившие в установленные сроки все виды учебной работы по предмету «Физическая культура» и прошедшие все виды текущего контроля успеваемости и не имеющие задолженностей за занятия (неудовлетворительные оценки и неотработанные пропуски, независимо от причины) по предмету Физическая культура

Материал к дифференцированному зачету составлен на основе рабочей программы предмета «Физическая культура», охватывает наиболее актуальные для фельдшера темы дисциплины, целостно отражает объем проверяемых теоретических и практических знаний и умений.

Задания формируются в соответствии с общими компетенциями по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Содержание и уровень сложности заданий соответствуют федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Дифференцированный Зачет включает в себя тестовые задания. Банк тестовых заданий включает 50 вопросов.

Для подготовки к дифференцированному зачету студентам предлагается краткое содержание учебной информации, перечень вопросов и тем, по которым составлены задания.

В критерии оценки уровня подготовки студента входят:

- ~ уровень освоения студентом материала, предусмотренного рабочей программой по предмету «Физическая культура»;
- ~ умения студента использовать теоретические знания при решении практических заданий;
- ~ обоснованность, четкость, краткость изложения ответа

Критерии оценки выполнения тестовых заданий

Уровень подготовки студента оценивается в баллах:

- 5 «отлично» – не менее 90% правильных ответов;
- 4 «хорошо» – не менее 80% правильных ответов;
- 3 «удовлетворительно» – не менее 60% правильных ответов;
- 2 «неудовлетворительно» – менее 60% правильных ответов.

Результаты сдачи дифференцированного зачета определяются оценками. Итоговая оценка по дисциплине выставляется с учетом результатов текущей успеваемости по дисциплине и оценки, полученной на зачете.

При удалении с дифференцированного зачета студент считается не аттестованным.

Удаление возможно при следующих обстоятельствах:

- Появление в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения;
- Грубое нарушение дисциплины во время дифференцированного зачета, мешающее ходу аттестационного процесса, унижающее честь и достоинство других участников образовательного процесса;
- Использование на зачете не разрешенных информационных источников: учебник, лекции, «шпаргалки», мобильный телефон и др.;
- Отсутствие второй обуви в установленный приказом по колледжу сезон;
- Отсутствие белого халата (медицинского костюма).

Студенты, которые не смогли сдать дифференцированный зачет в установленные сроки, считаются имеющими академическую задолженность.

Пересдача дифференцированного зачета осуществляется до окончания текущего семестра в установленные заведующим отделением сроки. Пересдача дифференцированного зачета по дисциплине на более высокий балл не предусматривается.

Задания для зачёта обучающихся состоят из тестовых заданий и практической работы.

Практическая работа считается безупречной, если обучающийся самостоятельно выполнил все этапы, и был получен верный ответ или иное требуемое представление задания.

	Контрольные упражнения	1 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 100м.с.	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
2	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
3	Лыжные гонки. ю-3км.д-2км	15.3 0	16.3 0	18.0 0	18.3 0	19.3 0	21.0 0
4	Пресс за 1 мин	50	40	35	40	35	30
5	Подтягивание	12	10	7	20	15	10

Техника выполнения упражнений.

1.Бег на 100 м.с.: Выполняется с высокого или низкого старта. Участники стартуют по 2 человека. Преподавателям подаются 3 команды. На старт, внимание, марш. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, в т.ч. создавая помехи другому участнику;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).

2. Прыжки в длину с места. Из исходного положения стоя (носки на линии старта), приняв положение «старта пловца», махом рук вперед- вверх выполнить прыжок с приземлением на обе ноги. Результат измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Их трех попыток лучшая идет в зачет. Результаты фиксируются с точностью до 1 см и оцениваются по таблице.

3.Лыжная подготовка: Студентов выстраивают за 3м до стартовой линии. Участники стартуют по стартовому протоколу с временем интервалом 15сек. По команде на старт участник занимает свое место перед линией старта. После команды стартера **Марш** они начинают движение. Участник считается финишировавшим когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка

4.Пресс за 1 мин. И.п.- лежа на спине(на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90, руки за головой, пальцы в «замок»; партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер (или коленей); обратным движением вернуться в и.п., касаясь лопатками гимнастического мата. Если участник не

касается локтями бедер (коленей) или лопатками мата, попытка не засчитывается. Количество подниманий туловища за 30 с. Фиксируется в протоколе и оценивается по таблице.

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). По команде «Упражнение начи-най!» участник из виса (хватом сверху) подтягивается до касания подбородком перекладины, выпрямляет руки и снова подтягивается. Судья-счетчик подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Если попытка выполнена неправильно, он произносит: «Не считать!». Например, если первые две попытки участник выполнил правильно, третью неправильно, а четвертую тоже правильно, судья считает так: «Раз, два, не считать, три» и т.д. Подтягивание за счет разгибания туловища и поднимания ног не засчитывается. Количество правильных попыток фиксируется в протоколе и оценивается по таблице.

5. Подъем туловища на низкой перекладине (девушки). Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова. Туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опуститься в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение. Продолжить выполнение упражнения. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Краткое содержание учебной информации по предмету «Физическая культура»

Раздел 4. Прикладной модуль.(Профессионально ориентированное содержание)

Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 4.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 4.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 4.4 Профессионально-прикладная физическая

Раздел 5. Лыжная подготовка.

Тема 5.1 Лыжная подготовка.

Тема 5.2 Лыжная подготовка.

Тема 5.3 Лыжная подготовка.

Тема 5.4 Лыжная подготовка.

Раздел 6. Гимнастика.

Тема 6.1 Основная Гимнастика.

Тема 6.2 Спортивная гимнастика.

Тема 6.3 Акробатика.

Тема 6.4 Атлетическая гимнастика.

Тема 6.5 Атлетическая единоборства.

Раздел 7. Легкая атлетика.

Тема 7.1 Легкая атлетика.

Тема 7.2 Легкая атлетика.

Тема 7.3 Легкая атлетика.

Тема 7.4 Легкая атлетика.

Раздел 8. Вариативный модуль по видам спорта(Футбол для всех).

Тема 8.1 Футбол.

Тема 8.2 Футбол.

Тема 8.3 Футбол.

Перечень вопросов для самоподготовки к дифференцированному зачету

2. Легкая атлетика.

1. Что развивает бег на длинные дистанции?
2. Когда не засчитывается прыжок в длину?
3. Какие команды подаются в беге на короткие дистанции?
4. Как определяют параметры физического развития человека?
5. Какое движение представляет собой ходьба?
6. Какой угол вылета снаряда считается наилучшим для достижения наибольшей дальности полёта?
7. Какие дистанции относятся к коротким ?
8. С какого старта начинается бег на короткие дистанции?
9. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега с низкого старта почему?
10. Почему в беге на длинной дистанции для успеха важна выносливость?
11. Старт в беге лёгкой атлетики начинается с команды?
12. Какие факторы на дальность полёта снаряда при метании в лёгкой атлетике не влияют?

3. Лыжная подготовка:

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?
2. Ступающий ход это?
3. Как правильно переносить лыжи?
4. Объясни основное значение парафинов и лыжных мазей?
5. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает?
6. Наиболее удобная устойчивая стойка лыжника при спуске?
7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки и со стрельбой?
8. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
9. Как влияет физическая культура на здоровье человека?
10. Какие факторы больше всего способствуют творческому долголетию?
11. Укажите основные средства закаливания.
12. Какие параметры определяют физическое развитие человека?
13. В каких случаях не допускается лыжник до соревнований ?
14. Функции физического воспитания.

15. Укажите, какие задачи решает профессионально-прикладная физическая подготовка.
16. Укажите правила проведения самостоятельных занятий.
17. Укажите, по каким внешним признакам можно определить утомление при занятиях спортзале?

4 Футбол.

1. Какая страна считается родина футбола?
2. Сколько размеров футбольных мячей существует?
3. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?
4. Как расшифровывается УЕФА?
5. Как называется самая почетная персональная награда для футболистов?
6. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?
7. Что такое «удар в молоко»?

5 Гимнастика

1. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней называется?
2. Что означает слово гимнастика(упражню)
3. Что такое акробатические упражнения?
4. Комплекс физических упражнений обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию?
5. Что означает в переводе с греческого гимнастика? (упражняющий)
6. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как?
7. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называется
8. Сопоставьте соответствие между девизом на латинском и русском языке?
9. Какие бывают качества человека и характеристики?
10. Соответствие между метражом и дистанцией.
11. Что понимается под физической культурой?
12. Какие качества воспитываются на занятиях физической культурой?
13. В каких городах проводились олимпийские игры современности?
14. Какие упражнения помогают бороться с плоскостопием?
15. Как влияет физическая культура на здоровье человека?
16. Какие факторы больше всего способствуют творческому долголетию?
17. Укажите основные средства закаливания.
18. Правила и жестикуляция игры футбол.
19. Какие качества развивает бег на длинные дистанции?
20. Из каких стран были заимствованы системы гимнастики?
21. В каком году и в каком городе состоялись игры первой олимпиады современности?
22. Когда назначается угловой удар?
23. Какое количество игроков в футбольной команде на поле?
24. С какой стороны заимствована система гимнастики?
25. Какое движение представляет собой ходьба?
26. Укажите соответствие между ростом и отнимаемым числом по индексу Брокко

27. Установите соответствие между городом проведения олимпийских игр и талисманом
28. Какие привычки являются вредными?
29. Что составляет основу физической культуры?
30. Как называется гол который футболист забил в свои ворота?
31. Какая страна считается родиной футбола?
32. Максимальное количество заявленных волейболистов на одну игру?
33. В каком году появился баскетбол как игра?
34. Как считается счёт в волейболе?
35. Разрешается ли играть в спортивные игры в очках?
36. Кто основоположник шведской системы гимнастики?
37. Какой бег считается разминочным?
38. Укажите правила проведения самостоятельных занятий в гимнастике?
39. Как характеризуется физическая подготовка?
40. Как называется прыжок со снаряда в гимнастике?
41. Как принято называть временное снижение работоспособности?
42. Двигательный режим одной из самых основных составляющих здоровья человека.
43. Какие личностные качества воспитываются на занятиях физической культуры?
44. Когда снижается вероятность травм при занятии физическими упражнениями?

**Тесты для проведения промежуточной аттестации –
 дифференцированного зачета
 по предмету «Физическая культура»
 Специальность Лечебное дело
 Группа ____ Курс 1
 Преподаватель Бибаев А.Н.**

**Раздел 1. Тестовые задания.
 Вариант № 1
 Блок А**

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа	Р
Инструкция по выполнению заданий № 1-5: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,			
	№ задания	Вариант ответа	
	1	1-В, 2-А, 3-Б	

1.	Установите соответствие между девизами на латинском языке и русском языках.		1- В 2- Б 3- А	
	Латинский язык. 1. CITIUS 2. ALTIUS 3. FORTIUS	Русский язык. А) СИЛЬНЕЕ Б) ВЫШЕ В) БЫСТРЕЕ Г) СМЕЛЕЕ		
2.	Установите соответствие между качествами человека и их характеристиками.		1-В 2-Г 3-А	
	Качества. 1. Сила. 2. Выносливость. 3. Гибкость.	Характеристики. А) Способность человека выполнять движение с большой амплитудой. Б) Самое сложное многозначное качество. В) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление. Г) Способность организма человека преодолевать наступающее утомление.		
3.	Установите соответствие между качествами человека и упражнениями.		1-Б 2-В 3-А	
	Качества человека. 1. Сила. 2. Выносливость. 3. Быстрота.	Упражнения. А) Бег на 100 метров. Б) Подтягивание на высокой перекладине. В) Кросс 3000 метров. Г) Шахматы		
4.	Установите соответствие между метражом и дистанцией.		1-Г 2-В 3-Б	
	Метраж 1. 60-100 м. 2. 800-1500 м. 3. 3000-10000 м.	Дистанция А) Марафон. Б) Длинная. В) Средняя.		

		Г) Короткая.		
5.	Установите соответствие между городом и годом проведения олимпиады.			
	Город. 1. Афины 2. Москва 3. Сидней	Год. А) 1980 Б) 1896 В) 2008 Г) 2000	1-Б 2-А 3-Г	
Инструкция по выполнению заданий № 6-20: Выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.				
6.	Под физической культурой понимается 1. Регулярные занятия физическими упражнениями. 2. Совершенствование физических возможностей. 3. Педагогический процесс, осуществляемый на уроке физической культуры. 4. Часть общей культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека.		4	
7.	Какие личностные качества воспитываются на занятиях физической культурой? 1. Сила, гибкость, ловкость. 2. Смелость, решительность, воля. 3. Выносливость, точность. 4. Хорошая успеваемость, воспитанность.		2	
8.	Какие упражнения помогают бороться с плоскостопием? 1. Ходьба босиком по ребристой поверхности. 2. Приседания. 3. Прыжки со скакалкой. 4. Упражнения с отягощением.		1	
9.	Как влияет физическая культура на здоровье человека? 1. Является составной частью здоровья. 2. Повышает физическую работоспособность. 3. Помогает укреплять иммунную систему. 4. Повышает настроение и самочувствие человека.		3	

10.	Какие факторы больше всего способствуют творческому долголетию? 1. Наследственность, окружающие люди. 2. Окружающий мир, медицина, компьютеризация. 3. Наследственность, окружающая среда, медицина. 4. Работа, техническая сфера.	3	
11.	В каком году и в каком городе состоялись игры первой Олимпиады современности? 1. 1892г. (Афины) 2. 1896г. (Афины) 3. 1900г. (Париж) 4. 1904г. (Лондон)	2	
12.	Укажите основные средства закаливания. 1. Купание, отдых в лесу, утренняя гимнастика. 2. Солнце, воздух и вода. 3. Утренняя зарядка, купание. 4. Обливание, солнечный загар, душ.	2	
13.	Какие параметры определяют физическое развитие человека? 1. ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких), вес, рост. 2. Гибкость, быстрота, ловкость. 3. Сила, выносливость. 4. Скорость, выносливость, гибкость.	1	
14.	Когда назначается угловой удар? 1. Мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию и ушёл за ворота. 2. Игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади. 3. Мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию. 4. По желанию главного судьи.	1	
15.	Укажите, что необходимо для снижения веса тела? 1. Установка и соблюдение режима дня. 2. Начать активно заниматься физической культурой и спортом. 3. Начать голодание. 4. Гулять по вечерам.	1	
16.	Укажите количество игроков в футбольной команде на поле. 1. 5.	4	

	2. 6. 3. 8. 4. 11.		
17.	Бег на длинные дистанции развивает..... 1. прыгучесть; 2. координацию; 3. выносливость; 4. скорость;	3	
18.	Укажите, из каких стран были заимствованы системы гимнастики. 1. Чехия, Швеция. 2. США, Англия. 3. Канада, Индия. 4. Иран, Ирак.	1	
19.	Как влияет физическая культура на здоровье человека? 1. Помогает укреплять иммунную систему. 2. Является составной частью всесторонне развитой личности. 3. Повышает физическую работоспособность. 4. Повышает настроение и самочувствие человека.	1	
20.	Ходьба представляет собой движение 1. ациклическое; 2. циклическое; 3. обычное; 4. попеременное;	2	

Блок Б

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Инструкция по выполнению заданий № 21-25: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
21	Вредные привычки, а точнее пагубные, считаются такие, которые мешают или не дают возможность человеку в течение жизни успешно реализовать себя как	личность
22	 – человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью с целью достижения	Спортсмен

	максимального результата.	
23	Здоровый стиль..... современника всегда сопряжен занятиями физкультурой и спортом, ибо только они век научно-технической революции в состоянии выполнить дефицит мышечной деятельности	жизни
24	Положение занимающегося на снаряде при котором его плечи находятся ниже точек хвата в гимнастике обозначается как	вис
25	 - вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака.	курение

**Раздел 1. Тестовые задания.
Вариант № 2-09**

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа	Р												
Инструкция по выполнению заданий № 1-5: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например, <table><tr><th>№ задания</th><th>Вариант ответа</th></tr><tr><td>1</td><td>1-В, 2-А, 3-Б</td></tr></table>				№ задания	Вариант ответа	1	1-В, 2-А, 3-Б								
№ задания	Вариант ответа														
1	1-В, 2-А, 3-Б														
1.	<table><tr><td colspan="2">Укажите соответствие между ростом и отнимаемым числом по индексу Брока:</td></tr><tr><td>Рост</td><td>Отнимаемое число</td></tr><tr><td>1. 155 – 165 см</td><td>А) 110 см</td></tr><tr><td>2. 166 – 175 см</td><td>Б) 100 см</td></tr><tr><td>3. 176 – 185 см</td><td>В) 95 см</td></tr><tr><td></td><td>Г) 105 см</td></tr></table>	Укажите соответствие между ростом и отнимаемым числом по индексу Брока:		Рост	Отнимаемое число	1. 155 – 165 см	А) 110 см	2. 166 – 175 см	Б) 100 см	3. 176 – 185 см	В) 95 см		Г) 105 см	1-Б 2-Г 3-А	
Укажите соответствие между ростом и отнимаемым числом по индексу Брока:															
Рост	Отнимаемое число														
1. 155 – 165 см	А) 110 см														
2. 166 – 175 см	Б) 100 см														
3. 176 – 185 см	В) 95 см														
	Г) 105 см														
2.	<table><tr><td colspan="2">Установите соответствие между возрастными периодами и возрастом</td></tr><tr><td>Возрастные периоды.</td><td>Возраст</td></tr><tr><td>1. Дошкольник.</td><td>А) 1-3 года.</td></tr><tr><td>2.Младший школьник.</td><td>Б) 3-7 лет.</td></tr><tr><td>3.Подростковый возраст</td><td>В) 12-16 лет.</td></tr><tr><td></td><td>Г) 7-11 лет</td></tr></table>	Установите соответствие между возрастными периодами и возрастом		Возрастные периоды.	Возраст	1. Дошкольник.	А) 1-3 года.	2.Младший школьник.	Б) 3-7 лет.	3.Подростковый возраст	В) 12-16 лет.		Г) 7-11 лет	1-Б 2-Г 3-В	
Установите соответствие между возрастными периодами и возрастом															
Возрастные периоды.	Возраст														
1. Дошкольник.	А) 1-3 года.														
2.Младший школьник.	Б) 3-7 лет.														
3.Подростковый возраст	В) 12-16 лет.														
	Г) 7-11 лет														
3.	Найти соответствие между видом спорта и														

	физиологическими характеристиками.			
	Вид спорта 1.Лыжные гонки. 2.Гимнастика. 3.Тяжелая атлетика	Характеристики. А) Выносливость. Б) Сила. В) Гибкость. Г) Координация	1-А 2-В 3-Б	
4.	Найти соответствие между городом проведения олимпийских игр и талисманом этих игр.			
	Город. 1. Пекин (2008г.- летние игры) 2. Москва (1980г.- летние игры) 3. Мехико (1968г.- летние игры)	Талисман. А) Медвежонок Миша Б) Жар птица В) Бобр Г) Ягуар	1-Б 2-А 3-Г	
5.	Найти соответствие между вредными привычками и пагубным действием на организм.			
	Вредная привычка. 1. Алкоголь 2. Курение 3. Компьютерная зависимость	Действие на организм. А) Дыхательная система Б) Мочевыделительная система В) Нервная система Г) Зрение	1-В 2-А 3-Г	
Инструкция по выполнению заданий № 6 - 20: Выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.				
6.	В каких случаях не защищает результат прыжка в длину? 1.Спортсмен оттолкнулся, не достигнув до бруса. 2.Спортсмен после приземления упал назад на руки. 3.Спортсмен приземлился на две ноги. 4.Спортсмен оттолкнулся, заступив за брусок.		4	
7.	Как называется гол, который футболист забил в свои ворота? 1. Мёртвый мяч 2. Автогол		2	

	3. Ложный маневр 4. Оффсайд		
8.	Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на 1. преобразование собственных возможностей; 2. приспособление к окружающей среде; 3. изменение внешнего мира, окружающей природы; 4. физическое воспитание;	1	
9.	Укажите, какие задачи решает профессионально-прикладная физическая подготовка. 1. Оздоровительные, воспитательные. 2. Достижение высокой работоспособности и производительности труда. 3. Обучающая подготовка к службе. 4. Активный отдых.	2	
10.	Укажите, кому из перечисленных людей принадлежала идея и инициатива возрождения Олимпийских игр? 1. Деметриусу Векеласу (Греция) 2. Алексею Бутавскому (Россия) 3. Анри де Бай-Латуру (Бельгия) 4. Пьеру де Кубертену (Франция)	4	
11.	Какая страна считается родиной футбола? 1. Португалия 2. Англия 3. Испания 4. Бразилия	2	
12.	Укажите, по каким внешним признакам можно определить утомление при занятиях спортом. 1. Бледность кожных покровов, выделение пота. 2. Плохое настроение. 3. Раздражительность. 4. Отсутствие аппетита, головная боль.	1	
13.	Как влияет физическая культура на здоровье человека? 1. Является составной частью всесторонне развитой личности. 2. Помогает укреплять иммунную систему. 3. Повышает физическую работоспособность. 4. повышает настроение и самочувствие.	2	

14.	Что такое целлюлит? 1. Нарушение осанки. 2. Заболевание костно-мышечного аппарата. 3. Подкожные жировые отложения. 4. Нарушение обмена веществ.	3	
15.	Укажите в каком документе изложены основополагающие принципы современного олимпизма. 1. Олимпийской хартии. 2. Олимпийской клятве. 3. Положении об олимпийской солидарности. 4. Официальных разъяснениях МОК.	1	
16.	Укажите, основоположника шведской системы гимнастики. 1. Кубертен. 2. Бутовской. 3. Линг. 4. Напалеон.	3	
17.	Какой бег является разминочным? 1. Спринтерский. 2. Стайерский. 3. Барьерный. 4. Трусцой.	4	
18.	Укажите правила проведения самостоятельных занятий. 1. Занятия проходят только в помещении. 2. Занятия должны начинаться с разминки. 3. После разминки сначала выполняются упражнения для развития гибкости. 4. Занятия должны проводиться на свежем воздухе.	2	
19.	Физическая подготовленность характеризуется..... 1. высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям; 2. уровнем развития физических качеств; 3. хорошим развитием системы дыхания и кровообращения; 4. высокими результатами в учебной и трудовой деятельности;	2	
20.	Укажите спортивный вид гимнастики. 1. Гигиеническая гимнастика. 2. Гимнастика на производстве. 3. Лечебная гимнастика. 4. Художественная гимнастика.	4	

Блок Б

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Инструкция по выполнению заданий № 21-25: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
21.	Физическая личности связано с желанием, потребностью и умением человека сохранять и совершенствовать своё телесное «Я».	культура
22	 - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.	Здоровье
23	Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как.....	соскок
24	Двигательный режим – одно из самых основных слагаемых	здоровья
25	Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся следует указаниям.....	преподавателя

Список использованной литературы:

Основные источники:

1. Андриянова Е.Ю. Спортивная медицина. М. : Лань, 2023.102с.
2. Бишаева А.А, Малков А.А. Физическая культура. Учебник . М: КноРус, 2020. 174с.

3. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. — М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 176 с.
4. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2021. 272 с.

Дополнительные источники:

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-3757-5 - Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html>
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2021. 192 с.

**ШЕНТАЛИНСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Контрольно - измерительные материалы для
текущего контроля
по предмету «Физическая культура»
для специальности 31.02.01. Лечебное дело**

Шентала

2023

Рассмотрено и одобрено

на заседании ЦМК «Общих гуманитарных, социально-экономических, естественнонаучных и математических дисциплин»

Протокол № 2 от «28» сентября 2023 г.

Контрольно- измерительные материалы дисциплины безопасность жизнедеятельности составлены в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Разработчик: Бибаев Александр Николаевич – преподаватель Шенталинского филиала ГБПОУ ТМедК

1.Паспорт контрольно-измерительных материалов

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для проведения текущего контроля по дисциплине Физическая культура для специальности 31.02.01. Лечебное дело

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать следующими умениями и знаниями, предусмотренными ФГОС СОО.

Предметные результаты базовый уровень	
ПРб/у 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПРб/у 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР б/у 03.	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР б/у 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР б/у 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПР б/у 06	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Изучение предмета способствует подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01. Лечебное дело.

ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

ПК 1.2 Обеспечивать безопасную окружающую среду.

ПК 1.3 Обеспечивать внутренний контроль качества и безопасности медицинской деятельности

ПК 2.3 Контролировать выполнение должностных обязанностей находящимся в распоряжении медицинским персоналом.

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

Критерии оценивания результатов тестирования и уровня физических способностей.

1. Задания для текущего контроля по разделу 1. Лёгкая атлетика

	Контрольные упражнения	1 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 100м. с.	14.2	14.7	15.2	16.5	17.5	18.0
2	Прыжки в длину с разбега	430	400	370	370	330	300
3	Бег 3000 м. 2000 м. (мин., сек)	13.40	14.40	14.40	10.10	11.40	12.40
4	Метание гранаты м-700гр/ д-500гр	32	26	22	19	15	12

2. Задания для текущего контроля по разделу 2. Волейбол

	Контрольные	1 курс
--	-------------	--------

	упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Верхняя прямая подача из 5 попыток.	4	3	2	4	3	2
2	Нижняя прямая подача из 10 раз.	9	7	5	9	7	5
3	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлёта мяча не менее 1 м.)	15	12	10	13	10	8
4	Учебно-тренировочная игра.	по технике					
5	Умения и навыки игры в волейбол.	по технике					

3. Задания для текущего контроля по разделу 3. Гимнастика

	Контрольные упражнения	1 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Потягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на низкой перекладине (раз)	10	8	6	20	10	5
2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз/мин).	40	35	25	30	25	20
3	Подскоки со скакалкой (раз/мин).	130	120	110	130	120	110

4	Строевые приёмы.	по технике исполнения
5	Акробатические упражнения.	по технике исполнения

4. Задания для текущего контроля по разделу 4. Лыжная подготовка

	Контрольные упражнения	1 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Лыжные гонки ю-3км. д-2 км	15.30	16.30	18.00	12.00	12.30	13.30
2	Лыжные гонки ю – 5 км. д – 3 км.	27.00	29.00	31.00	19.00	20.00	21.00
3	Техника конькового хода.	по технике исполнения					
4	Преодоление подъёмов и спусков на лыжах.	по технике исполнения					

5. Задания для текущего контроля по разделу 5. Баскетбол

	Контрольные упражнения	1 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита 7 попыток.	5	4	3	5	4	3
2	Передача и ловля отскочившего	25	20	15	25	20	15

	баскетбольного мяча с расстояния 3 м. за 30 с.						
3	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	6	5	4	5	4	3
4	Учебно-тренировочная игра.	по технике					

6. Задания для текущего контроля по разделу 6. Методико-практические занятия.

	Контрольные упражнения	1 курс					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамейке см.	13	8	6	16	9	7
2	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики из (10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5	До 9	До 8	До 7,5
3	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требования ВФСК «ГТО»	по технике исполнения					

Система оценивания достижений обучающихся СМГ

При оценивании и аттестации обучающихся специальной медицинской группы, группы «А», преподаватель руководствуется требованиями рабочих программ ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по физической культуре. Положительная отметка выставляется обучающемуся, который регулярно посещал занятия физической культуры, выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой.

Обучающиеся специальной медицинской группы, группы «Б», оцениваются в виде устного опроса, написания рефератов, тестирования, составления презентаций и других теоретических материалов, а так же в виде практических занятий с выполнением комплексов ЛФК освоенных согласно своему заболеванию, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Обучающиеся специальной медицинской группы, группы «Б», на основании представленной справки, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в Тольяттинском медколледже.

Оценивание и аттестация обучающихся специальной медицинской группы, группы «Б», полностью освобожденных от физических нагрузок осуществляется по теоретическим знаниям (тестирование, написание реферата, составление презентации, комплексов физических упражнений и др.) .

Текущие оценки и итоговые оценки за семестр, год выставляются преподавателем физической культуры в журнал.

Возможные формы контроля знаний и умений обучающихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

- тестирование;
- устное сообщение по теоретическим заданиям;
- написание реферата с последующей защитой;
- составление исследовательских проектов, презентаций;
- составление комплексов упражнений по профилю заболевания;

Практическое выполнение упражнений по профилю заболевания.
ТЕСТЫ
 для уровня оценки физической подготовленности студентов специальной
 медицинской группы (юноши и девушки).

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевании органов дыхании.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юн: - от пола, дев: - от скамейки в течении 30 сек.).	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий.
2	Заболевания Сердечно- сосудистой системы и щитовидной железы.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 4. Верхние приёмы и передача волейбольного мяча над собой.	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение сахарный диабет (начальная стадия).	1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течении 30 сек. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3. Наклон вперед.	Количество раз, количество попаданий, глубина наклона.
4	Заболевание	1. Наклон вперед.	Глубина наклона,

	желудочно-кишечного тракта.	2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3. Верхние приёмы и передача волейбольного мяча над собой.	количество попаданий, количество раз.
5	Аднексит (дев.), Пиелонефрит.	1. Наклон вперёд. 2. Бег с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 4. Верхние приёмы и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона, Расстояние, преодолеваемое до первой остановки, количество попаданий, количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1. Наклон вперёд. 2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течении 30 сек. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	Глубина наклона, количество раз, количество попаданий,
7	Заболевание опорно-двигательного аппарата.	1. Наклон вперёд. 2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течении 30 сек. 3. Верхние приёмы и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона, количество раз.

Примечание: 1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно - силовой направленности и на выносливость).

2. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно - силовой направленности и на выносливость.

Критерии оценки ответов в тестовой форме

Оценка знаний студентов производится в соответствии со следующей шкалой:

1. Оценка «отлично» ставится, если студент ответил правильно 100-90 % заданий.
2. Оценка «хорошо» ставится, если студент ответил правильно 80-89% заданий.
3. Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент ответил правильно 60-79% заданий.
4. Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент ответил правильно менее 60% заданий.

К каждому заданию в тестовой форме приведены эталоны ответов.

2. Задания для текущего контроля.

Тесты 50 вопросов:

Блок А тесты закрытого типа

1. Что является основным критерием дозирования нагрузки при самостоятельных занятиях подготовкой к ГТО?
А) Количество повторений без учета времени
Б) Частота сердечных сокращений (ЧСС)
В) Внешние признаки усталости тренера
Г) Вес используемых отягощений
2. К какой форме организации занятий относится «круговая тренировка»?
А) Фронтальная
Б) Поточная
В) Индивидуальная
Г) Станционная (по методу круговой тренировки)
3. При низком старте команда «Внимание!» означает:
А) Поставить руки на дорожку и приподнять таз немного выше уровня плеч
Б) Медленно начать бег
В) Полностью выпрямить ноги
Г) Оглянуться на соперников
4. Длина разбега в прыжках в длину зависит прежде всего от:
А) Цвета кроссовок
Б) Времени суток
В) Индивидуальной скорости разбега и ритма движения прыгуна

Г) Направления ветра в зале

5. Что категорически запрещается делать на финишной прямой стадиона согласно правилам соревнований?

А) Смотреть под ноги

Б) Финишировать грудью (падение на финишную линию туловищем)

В) Вытирать пот со лба

Г) Обгонять соперников справа

6. Какая обувь обязательна для сдачи зачета по пересеченной местности (кроссу)?

А) Туфли на каблуке

Б) Кроссовки с протектором (агрессивным рисунком подошвы)

В) Шлепанцы

Г) Шпильки

7. Как называется ошибка в технике бега, когда стопа ставится жестко на пятку далеко впереди центра тяжести тела?

А) Наваливание

Б) Пронос

В) Захлест

Г) Семенящий шаг

8. Игрок ведет мяч, затем берет его в две руки и снова начинает ведение. Это нарушение называется:

А) Пробежка

Б) Двойное ведение

В) Фол в нападении

Г) Спорный мяч

9. Правило «24 секунд» означает:

А) Время на замену игрока

Б) Максимальное время владения мячом для атаки кольца

В) Длительность тайм-аута

Г) Время перерыва между четвертями

10. Какое количество игроков одной команды находится на площадке одновременно?

А) 4

Б) 5

В) 6

Г) 7

11. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

А) Начало игры

Б) Остановка игрового времени (таймер-секундомер выключен)

В) Замена разрешена

Г) Технический фол

12. Как называется тактический маневр, когда игрок без мяча ставит заслон защитнику, чтобы освободить партнера?

А) Пик-н-ролл

Б) Заслон (Screen)

В) Перехват

Г) Блок-шот

13. Для чего используется пластиковая щетка при подготовке лыж?

А) Для чистки одежды

Б) Для удаления излишков парафина из структуры пластика после циклевки

В) Для расчесывания ворса камуса

Г) Для измерения температуры снега

14. Как должны быть расположены палки при правильной стойке горнолыжника в высокой степени готовности?

А) Скрещены перед коленями

Б) Разведены в стороны наконечниками назад

В) Воткнуты в снег позади лыж

Г) Держатся посередине древка вертикально

15. Какой стиль передвижения на лыжах официально появился позже как массовая соревновательная дисциплина?

А) Классический

Б) Коньковый (свободный)

В) Телемарк

Г) Хожение с палками без лыж

16. Как называется состояние трассы, когда температура воздуха около 0°C, а снег становится влажным и тяжелым?

А) Пылевидная поземка

Б) Свежая пороша

В) Вода (водянистый снег / Масло)

Г) Наст

17. Как правильно падать при потере равновесия на крутом спуске?

А) На прямые напряженные руки

Б) На бок (бедро и плечо), группируясь и прижимая палки к телу

В) Головой вперед

Г) Сидя на спине

18. Какое максимальное количество партий играется в одном волейбольном матче?

А) Три

- Б) Пять
- В) Семь
- Г) Девять

19. Линия нападения (линия трех метров) отделяет в волейболе:

- А) Зону зрителей от поля
- Б) Переднюю зону атаки от задней зоны защиты
- В) Площадку от улицы
- Г) Судью от команд

20. Если мяч попадает в антенну во время перелета через сетку:

- А) Игра продолжается
- Б) Мяч считается вышедшим (ошибка)
- В) Переигровка
- Г) Засчитывается очко атакующей команде

21. Игрок второй линии (задней) выполнил атакующий удар, находясь в воздухе, но коснулся мяча ниже верхнего края сетки. Это:

- А) Ошибка
- Б) Всегда переход подачи
- В) Либеро не имеет права прыгать
- Г) Разрешенное действие

22. По какой команде ученики должны стоять смирно, пятки вместе, носки врозь?

- А) «Смирно!»
- Б) «Равняйсь!»
- В) «Вольно!»
- Г) «Разойдись!»

23. Какой снаряд представляет собой круглую палку, которая лежит на стойках горизонтально и с которой выполняются висы и подтягивания?

- А) Гимнастическая стенка
- Б) Брусья
- В) Перекладина (турник)
- Г) Канат

24. Как называется упражнение для мышц живота, выполняемое лежа на спине с подниманием туловища к коленям?

- А) Приседания
- Б) Подъем туловища (пресс)
- В) Прыжки
- Г) Вис на перекладине

25. Что обязательно нужно сделать перед началом сложных упражнений или прыжков, чтобы подготовить мышцы и избежать травм?

- А) Пообедать
- Б) Разминка
- В) Надеть шапку
- Г) Посмотреть телевизор

Эталон ответов

- 1. Б
- 2. Г
- 3. А
- 4. В
- 5. Б
- 6. Б
- 7. А
- 8. Б
- 9. Б
- 10. Б
- 11. Б
- 12. Б
- 13. Б
- 14. Б
- 15. Б
- 16. В
- 17. Б
- 18. Б
- 19. Б
- 20. Б
- 21. Г
- 22. А
- 23. В
- 24. Б
- 25. Б

Блок Б тесты открытого типа

1. Документ, в который студент заносит показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления и субъективной оценки утомления до и после нагрузки, называется самоконтроля

2. Три основные части структуры самостоятельного тренировочного занятия по физической культуре: подготовительная, ..., заключительная
3. Какой принцип построения комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) предполагает чередование нагрузки на различные группы мышц сверху вниз или снизу вверх?
4. Утренняя гимнастика, которую делают после сна, называется утренняя
5. С какой части тела обычно начинают разминку — сверху вниз или снизу вверх?
6. Фаза прыжка в длину, во время которой спортсмен вылетает вперед-вверх после отталкивания от бруска, называется полета
7. Линия, которую запрещено пересекать метателю гранаты до момента приземления снаряда, называется.....
8. Обувь с шипами для бега по стадиону, называется
9. Какую команду подает судья перед выстрелом стартового пистолета? («На...».).....
10. Как называют палочку, которую передают друг другу бегуны в команде (эстафета), называется
11. Передача мяча партнеру двумя руками от груди в баскетболе, называется передача от
12. Прием ловли высоколетящего мяча обеими руками над головой, называется кистевой
13. Защитное действие, при котором нападающий не может выполнить бросок из-за преграды руками защитника, называется
- 14.. Движение игрока с мячом, когда он ударяет им о пол, называется
15. Как звучит сигнал судьи, когда игра останавливается из-за ошибки (чем)
16. Одновременный ход, при котором толчок палками выполняется один раз на два шага ногами в лыжной подготовке, называется одновременной ход
- 17.. Каким термином обозначается подъем на склон «лесенкой», ставя лыжи перпендикулярно линии падения воды, называется
18. Смазка, наносимая на всю поверхность пластиковой лыжи для улучшения скольжения и защиты от окисления, называется
- 19.. Длинная палка с острым наконечником для опоры при ходьбе на лыжах, называются
20. Мягкий удар по мячу пальцами сверху, чтобы передать его партнеру, называется передача

21. Касание сетки игроком (это считается ошибкой), называется касание
22. Высокая передача пасующему для завершающего удара, называется.....
23. Базовое гимнастическое положение, при котором тело максимально прогнуто назад с опорой на руки и ноги, называется.....
24. Основной способ группировки тела для безопасного выполнения кувырка вперед, называется
25. Напишите название акробатического элемента, представляющего собой вращательное движение тела с переворачиванием через голову (опорой на руки), называется

Эталоны ответов

1. дневник
2. основная
3. линейный
4. зарядка
5. сверху вниз
6. фаза
7. дорожка
8. шиповки
9. внимание
10. эстафетная
11. груди
12. лов
13. блок
14. ведение
15. свистком
16. двухшажный
17. лесенка
18. парафин
19. палки лыжные
20. сверху
21. сетки
22. пас
23. мостик
24. группировка
25. кувырок