**Министерство образования, науки и молодёжи Республики Крым**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым**

**«Чапаевский агротехнологический техникум им.ИН. Шатилова»**

УТВЕРЖДено

Директор ГБПОУ РК

«ЧАТ имени И.Н. Шатилова»

\_\_\_\_\_\_А.А. Булатова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_ г.

**Фонд оценочных средств**

# СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

Чапаевка, 202\_\_г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, приказ Министерства просвещения РФ от 10 июля 2023 г. № 519,с учетом проекта примерной основной образовательной программы специальности: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, укрупненная группа специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Чапаевский агротехнологический техникум имени И.Н. Шатилова»

**Разработчик:** Стецькив Владимир Николаевич, преподаватель

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии

Протокол № от « » 20 г.

Председатель МК / /

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО** |  |
| *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  Председатель Методического совета  ГБПОУ РК «ЧАТ имени И.Н. Шатилова» |  |
| Протокол №\_\_\_\_\_ |  |
| «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г. |  |

**Содержание**

1. [Паспорт фонда оценочных средств 3](#_bookmark0)
   1. [Область применения фонда оценочных средств 3](#_bookmark1)
   2. [Результаты освоения дисциплины 3](#_bookmark2)
2. [Перечень оценочных средств и критерии оценивания 3](#_bookmark3)
3. [Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации 6](#_bookmark4)

# Паспорт фонда оценочных средств

# Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура.

# Результаты освоения дисциплины

В результате контроля и оценки по учебному предмету осуществляется комплексная проверка освоения следующих общих компетенций:

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

# Перечень оценочных средств и критерии оценивания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код формируемых компетенций** | **Индикаторы достижения компетенции** | **Результат обучения** |
| ОК 08.  Использовать средства физической культуры для сохранения и  укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | В части трудового воспитания:   * готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; * готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; * интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными   учебными познавательными действиями:  а) базовые логические действия:   * самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; * устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; * определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; * выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; * вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; * развивать креативное мышление при решении жизненных проблем   б) базовые исследовательские  действия: | * уметь 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); * владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания   работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;   * владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической   работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;   * владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,   использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью  профилактики переутомления |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * владеть навыками учебно- исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; * выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; * анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; * уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; * уметь интегрировать знания из разных предметных областей; * выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; * способность их использования в   познавательной и социальной практике | и сохранения высокой работоспособности |

* 1. **К оценочным средствам входного контроля** успеваемости относятся:
     + Смотр и оценивание техники владения двигательными умениями и навыками.

# К оценочным средствам для промежуточной аттестации относятся:

* + - тестовые задания открытого и закрытого типа;
    - контрольные вопросы.

# Критерии оценки результатов освоения дисциплины Критерии оценивания теоретических знаний:

*«Отлично»* - ставится, если обучающийся:

а) точно формулирует ответы на поставленные в задании вопросы;

б) дает правильные формулировки понятий и терминов по изученной дисциплине;

в) демонстрирует понимание материала, что выражается в умении обосновать свой ответ;

г) свободно обобщает и дифференцирует признаки и понятия; д) правильно отвечает на дополнительные вопросы;

е) свободно владеет речью (демонстрирует связанность и последовательность в изложении) и т.п.

*«Хорошо»* - ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает единичные ошибки, которые сам же исправляет после замечания преподавателя.

*«Удовлетворительно»* - ставится, если обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но:

а) неточно и неуверенно воспроизводит ответы на поставленные в задании вопросы;

б) дает неточные формулировки понятий и терминов; в) затрудняется обосновать свой ответ;

г) затрудняется обобщить или дифференцировать признаки и понятия; д) затрудняется при ответах на дополнительные вопросы;

е) излагает материал недостаточно связанно и последовательно с частыми заминками и перерывами и т.п.

*«Неудовлетворительно»* - ставится, если обучающийся демонстрирует незнание или непонимание большей части соответствующего раздела.

# Критерии оценивания практических умений:

*«Отлично»* ставится, если обучающийся:

а) умеет подтвердить на примерах свое умение по выполнению полученного практического задания;

б) умеет аргументировать свои действия при выполнении практического задания;

в) целесообразно использует теоретический материал для выполнения задания;

г) правильно использует необходимые приемы, методы, инструменты и другие ресурсы;

д) демонстрирует умение действовать в стандартных и нестандартных профессиональных ситуациях;

е) грамотное составление документов, относящихся к профессиональной деятельности и т.п.

*«Хорошо» -* ставится, если обучающийся демонстрирует практические умения, удовлетворяющие тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает единичные негрубые ошибки, которые сам же исправляет после замечания преподавателя.

*«Удовлетворительно»* - ставится, если обучающийся обнаруживает практические умения, но:

а) затрудняется привести примеры, подтверждающие его умения, использованные в процессе выполнения практического задания;

б) непоследовательно аргументирует свои действия, предпринятые им в процессе выполнения практического задания; аргументы, объясняющие его действия, предпринятые им в процессе выполнения практического задания;

в) нецелесообразно использует теоретический материал для составления плана выполнения практического задания;

г) излагает материал недостаточно связано и с последовательно с частыми заминками и перерывами;

д) испытывает затруднения в действиях при нестандартных профессиональных ситуациях и т.п.

*«Неудовлетворительно» -* ставится, если обучающийся допускает грубые нарушения алгоритма действия или ошибки, влекущие за собой возникновение отрицательных последствий для оборудования, окружающей среды и экипажа судна, или (и) отсутствие умения действовать в стандартных профессиональных ситуациях, или(и) демонстрирует незнание или непонимание большей части соответствующего раздела.

# Критерии оценивания по дисциплине в форме тестирования:

«Отлично» - 81-100 % правильных ответов;

«Хорошо» - 61-80 % правильных ответов;

«Удовлетворительно» - 41-60% правильных ответов;

«Неудовлетворительно» - 0-40% правильных ответов.

# Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

**Список тем докладов для обучающихся**

**Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.**

1. Психосоматические заболевания и их профилактика.
2. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
3. Здоровье населения России.
4. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
5. Формирование культуры здоровья обучающихся СПО.
6. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
7. Гиподинамия - проблема современного мира.
8. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья обучающихся.
9. Стресс и здоровье.
10. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
11. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
12. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
13. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
14. Оздоровительное воздействие физических упражнений
15. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
16. Правила личной гигиены.
17. Методические основы закаливания.
18. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
19. Здоровый обучающийся – востребованный специалист
20. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
21. Оптимальный двигательный режим обучающихся.

# Список тем рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств, обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств, обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

**Тестовые задания Вариант 1**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Задание |
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа.  *Физическая культура - это*   1. использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2. **часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;** 3. использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4. образовательный урок в школе или колледже. |
| 2 | Дополните  *Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО*  **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»** |
| 3 | Выберите один правильный вариант ответа.  *Здоровье – это (по определению ВОЗ):*   1. полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2. **полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.** 3. отсутствие болезней или физических дефектов. |
| 5 | Выберите один правильный вариант ответа*.*  *Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:*   1. 1) рекреативной гимнастикой; 2. **2) производственной гимнастикой;** 3. 3) лечебной гимнастикой; 4. 4) гигиенической гимнастикой; 5. 5) оздоровительной гимнастикой |
| 6 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:*   1. **чередование нагрузки и отдыха;** 2. выполнение физических упражнений до «отказа»; 3. **изменение интенсивности выполнения упражнений;** 4. несоблюдение техники безопасности |

|  |  |
| --- | --- |
| 7 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Основными ошибками в питании современного человека являются:*   1. **высокая калорийность продуктов;** 2. **большое количество рафинированных продуктов;** 3. соблюдение режима питания; 4. **недостаточное потребление фруктов и овощей;** 5. **потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.** |
| 8 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *К компонентам здорового образа жизни не относится:*   1. ежедневная двигательная активность; 2. закаливание; 3. **наличие вредных привычек** 4. соблюдение режима труда и отдыха 5. рациональное питание; 6. **гиподинамия** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:*   1. **заболевания пищеварительной системы;** 2. **сердечно-сосудистые заболевания**; 3. заболевания опорно-двигательного аппарата; 4. **заболевания органов дыхания** 5. **физическая и психическая зависимость** | | |
| 10 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Какие упражнения не рекомендуются обучающимся после экзамена*:   1. **спортивные игры, единоборства**; 2. умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3. **упражнения высокой интенсивности;** 4. все вышеперечисленное | | |
| 11. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что*:   1. **повышаются адаптационные возможности организма**; 2. наступает физическое переутомление; 3. снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4. **улучшается функция внешнего дыхания.** | | |
| 12 | Дополните  *Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется* *:* ***Профессионально-прикладная*** | | |
| 13 | Выберите один правильный вариант ответа  *Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:*   1. антропометрических показателей; 2. **пульсометрии;** 3. динамометрии; 4. спирометрии. | | |
| 14 | Дополните  *Документ, который заполняют обучающиеся для оценки своего самочувствия, называется*  **дневником самоконтроля** | | |
| 15 Определите соответствие (физические качества) | | | |
| А. Для развития силовых способностей рекомендуются | | 1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры | |
| Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются | | 2. Стретчинг | |
| В. Для развития координационных способностей | | 3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах | |
| Г. Для развития гибкости рекомендуются | | 4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. | |
| **А-3, Б-4,В-1, Г-2** | | | |
| 16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) | | | |
| А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм | | | 1. Йога |
| Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей | | | 2. Пилатес |
| В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая  на протяжении нескольких раундов | | | 3.Стретчинг |
| Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование | | | 4. Атлетическая гимнастика |
| Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц | | | 5. Табата |
| **А- 2, Б-4, В- 5, Г-1, Д- 3** | | | |

**Вариант 2**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Задание |
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа.  *Физическое воспитание – это:*   1. тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 2. **педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья**. 3. образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств,   формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. |
| 2 | Выберите один правильный вариант ответа  *Цели внедрения ВФСК ГТО:*   1. сохранение и укрепление здоровья нации; 2. развитие массового спорта; 3. **развитие массового спорта и оздоровление нации**; 4. профилактика вредных привычек. |
| 3 | Дополните  *Наука о здоровом образе жизни называется*  **валеологией** |
| 4 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:*   1. **гиподинамия;** 2. рациональное питание; 3. **стрессы;** 4. **проживание в крупных мегаполисах**; 5. систематические физические нагрузки. |
| 5. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются*:   1. употребление большого количества соленой пищи; 2. **отказ от употребления алкоголя**; 3. табакокурение; 4. **умеренные физические нагрузки**; 5. избыточный вес. |
| 6 | Выберите один правильный вариант ответа*.*  *Физическое здоровье человека – это*:   1. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2. **естественное состояние организма, обусловленное нормальным**   **функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды**. |
| 7 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Рациональное питание не должно:*   1. восполнять энергетические затраты организма; 2. **вызывать ожирение;** 3. обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4. **вызывать интоксикацию организма**. |
| 8 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:*   1. **культуры питания;** 2. **культуры движения;** 3. **культуры безопасного поведения;** 4. **культуры эмоций;** 5. **культуры труда и отдыха**. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. культуры опасного поведения 2. все вышеперечисленное. | | |
| 9. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека*:   1. оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2. **ВИЧ/СПИД;** 3. **физическая и психологическая зависимость;** 4. **нарушение работы всех внутренних органов и систем**. | | |
| 10 | Дополните  *Двигательная рекреация – это*  **отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)** | | |
| 11 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Физические упражнения влияют на*:   1. **улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;** 2. снижение уровня развития физических качеств; 3. **повышение умственной работоспособности;** 4. **улучшение состояние дыхательной системы;** 5. снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы | | |
| 12 | Дополните  *Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта*  *для подготовки человека к определенной*  *деятельности*.  **Профессиональной (или трудовой)** | | |
| 13 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа  *Для оценки состояния дыхательной системы используются*   1. антропометрические показатели; 2. пульсометрия; 3. динамометрия; 4. **проба Штанге** | | |
| 14 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа  *Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок*:   1. **покраснение кожных покровов;** 2. повышение частоты сердечных сокращений; 3. повышение частоты дыхания; 4. **«синюшность» носогубного треугольника** 5. **нарушение координации движений** | | |
| 15 Определите соответствие (физические качества) | | | |
| А. Сила | | 1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения | |
| Б. Выносливость | | 2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации. | |
| В. Координационные способности | | 3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности | |
| Г. Гибкость | | 4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) | |
| **А- 4, Б-3,В-2, Г- 1** | | | |
| 16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) | | | |
| А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования | | | 1.Йога |
| Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | | | 2.Дыхательная гимнастика |
| В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии | | | 3.Стрейтчинг |
| Г. Система физических упражнений, направленная на расстягивание мышц | | | 4.Аквааэробика |

|  |  |
| --- | --- |
| Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование | 5. Воркаут |
| **А-5, Б-4, В-2, Г- 3, Д-1** | |

# Список тем для составления комплексных упражнений по физической культуре

1. Комплекс общих развивающих упражнений.
2. Комплекс специальных беговых упражнений.
3. Комплекс специальных прыжковых упражнений.
4. Комплекс специальных упражнений с волейбольным мячом.
5. Комплекс специальных упражнений с баскетбольным мячом.
6. Комплекс специальных упражнений с футбольным мячом.
7. Комплекс упражнений для мышц ног.
8. Комплекс упражнений для мышц рук.
9. Комплекс упражнений для мышц спины и пресса.
10. Комплекс специальных упражнений с отягощением на ноги.
11. Комплекс специальных упражнений с отягощением на руки.
12. Комплекс круговой тренировки (5-6 позиций) на руки.
13. Комплекс круговой тренировки (5-6 позиций) на ноги.
14. Комплекс круговой тренировки (5-6 позиций) на спину и пресс.

**Список внутренних контрольных нормативов по физической культуре** Внутренние нормативы составлены с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне».

Список внутренних контрольных нормативов

# 1-2 курсы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Юноши | | | Девушки | | |
| Оценка | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| Бег на 60 метров | 8,4 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 10,00 | 10,10 |
| Бег на 100 метров | 13,6 | 14,0 | 15,0 | 16,5 | 17,2 | 17,8 |
| Бег на 300 метров | - | - | - | 1,05 | 1,10 | 1,15 |
| Бег на 500 метров | - | - | - | 2,05 | 2,15 | 2,30 |
| Бег на 1000 метров | 3,30 | 3,50 | 4,00 | - | - | - |
| Бег на 2000 метров | - | - | - | 9,30 | 11,0 | 12,0 |
| Бег на 3000 метров | 13,30 | 14,30 | 15,30 | - | - | - |
| Челночный бег 10\*10 (юн), 6\*10 (дев) | 29 | 30 | 31 | 17 | 18 | 19 |
| Прыжок в длину с места | 235 | 225 | 210 | 190 | 180 | 170 |
| Спортивная и атлетическая гимнастика | | | | | | |
| Подтягивание юн./подтягивание с низкой  перекладины под 45 дев. | 11 | 9 | 7 | 18 | 16 | 14 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поднятие туловища с  положения лежа на наклонной доске за 30 сек. | 23 | 21 | 18 | 19 | 17 | 14 |
| Сгибание и разгибание рук  с упора лежа со скамьи сериями, за 3 мин. | 3\*15 | 3\*12 | 3\*10 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук с упора лежа со скамьи 50см (дев) | - | - | - | 18 | 14 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук на брусьях | 13 | 11 | 7 | - | - | - |
| Прыжок через скамейку, за 30 сек | 30 | 26 | 22 | 23 | 20 | 16 |
| Поднятие прямых ног к перекладине на турнике | 12 | 10 | 7 | - | - | - |
| Поднятие прямых ног с положения лежа до 90гр (дев.) за 30 сек | - | - | - | 20 | 17 | 14 |
| Поднятие полусогнутых ног к груди на турнике (дев.) | - | - | - | 12 | 10 | 8 |
| Подъем с переворотом | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| Подъем силой | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| Лазание по рукоходу (пролеты) | 4п+ 1 | 4п | 3п | - | - | - |
| Лазание по канату на время | 20 сек | 25 сек | 35сек | - | - | - |
| Лазание по канату на выносливость (пролеты) | 5 п | 4 п | 3 п | - | - | - |

**Контрольные вопросы**

1. Назовите средства закаливания? (Солнце, воздух и вода).
2. Перечислите способы прыжка в высоту. (Перешагивание, перекидной, перекат, волна, фосбери-флоп).
3. Назовите только женский гимнастический снаряд. (Бревно).
4. Какому спортсмену нежелательно иметь открытое лицо? (Боксеру).
5. В каких видах спорта нужна мишень? (Биатлон, стрельба из лука, винтовки и пистолета).
6. Перечислите спортивные игры. (Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом и шайбой, гандбол (ручной мяч).
7. Как называется вид легкой атлетики, включающий в себя несколько легкоатлетических видов. (Многоборье).
8. Каким спортсменам (как их называют) вы пожелаете попутного ветра? (Яхтсменам).
9. Как называют игрока в футбол, который мечтает о безразмерных воротах? (Нападающий).
10. Сколько игроков в командах по баскетболу, волейболу, хоккею с шайбой, гандболу? (5, 6, 6, 7).
11. Какое самое высокое спортивное звание? (Олимпийский чемпион).
12. Какой Российский город участвовал в конкурсе городов для проведения очередных Олимпийских игр? (Санкт-Петербург).
13. Назовите фигуры в шахматах. (Пешка, конь, ладья, ферзь, королева, слон, король).
14. Какому спортсмену на соревнованиях приходится вязать узлы? (Туристу)
15. Что такое скейтбординг? (Катание на роликовой доске).
16. В каких видах спорта (кроме конного) конь может работать на двух ставках? (В шахматах и гимнастике).
17. Какого спортсмена можно назвать кузнецом? (Метателя молота).
18. Какова длина марафонской дистанции? (42 км 195 м).
19. Сколько фигур играет в шахматы с одной стороны? (16).
20. Что требует зритель в хоккее? (Шайбу).
21. В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (Баскетболе).
22. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг за другом? (Колонна).
23. Как называется расстояние между стоящими в колонне? (Дистанция).
24. Как называется удар по воротам за нарушение правил? (Пенальти).
25. Как называют спортсмена, поднимающего штангу? (Штангист).
26. Как называют бегуна на средние дистанции? (Стайер).
27. Какой инвентарь необходим для игры в лапту? (Бита, мяч).
28. Где проводились первые Олимпийские игры в России? (В Москве).
29. Участвовали ли женщины в древних Олимпийских играх? (Нет).
30. Как еще называется передача мяча? (Пас).
31. На что восходят спортсмены для награждения? (Пьедестал).
32. Назовите девиз Олимпийских игр. (Быстрее, выше, сильнее).
33. В каком виде спорта самый низкий старт? (В подводном).
34. Чем награждались победители древних Олимпийских игр? (Лавровым веником).
35. За применение на соревнованиях, каких средств дисквалифицируются спортсмены? (За допинг).
36. Как называют судью в футболе? (Арбитр).
37. Как называется ход в шахматах, которым заканчивается игра? (Мат).
38. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы? (В фехтовании).
39. Что определяют по компасу? (Азимут).
40. Кому принадлежат слова: «Нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи»? (В. Маяковский).
41. Перечислите способы плавания. (Кроль, брасс, дельфин (баттерфляй).
42. Перечислите способы прыжка в длину. (Согнув ноги, прогнувшись, ножницы).
43. Назовите только мужские гимнастические снаряды. (Перекладина, кольцо,

конь).

1. В каком виде легкой атлетики спортсмен преодолевает яму с водой

(Стипль-чез (бег на 3000 м с препятствиями)).

1. Какой результат может быть в игре? (Победа, поражение, ничья).
2. Какой спортсмен не может сделать из мухи слона? (Шахматист).
3. За что не стоит бежать 42 км 195 м, чтобы получить то же самое, пробежав 100 м? (За медаль).
4. На каких судах проводятся соревнования по гребле на Олимпийских играх? (На байдарках и каноэ).
5. В каком виде спорта судья произносит команду «Брэк!»? (Боксе).
6. В каком виде спорта важен попутный ветер? (В парусном).
7. К каким видам спорта больше подходит пословица «Не подмажешь – не поедешь!»? (Авто-, мото-, авиа-, вело – и лыжный спорт).
8. Назовите разновидности лыж. (Гоночные, охотничьи, слаломные, прыжковые, водные, туристические).
9. Какой спортивный снаряд выше – І или ІІІ? (І).
10. Как называется игра с мячом на воде? (Водное поло).
11. Какая эмблема была на Олимпийских играх в Москве? (Мишка).
12. Что у туриста находится за душой? (Рюкзак).
13. Перечислите виды борьбы. (Вольная, классическая, самбо, каратэ, рукопашный бой, тэквондо).
14. Что такое серфинг? (Катание на доске по волнам).
15. Каким нужно прийти к финишу (кроме первого), чтобы обратить внимание зрителей на себя? (Последним).
16. От кого нужно беречь защитников в игре? (Нападающих).
17. Почему атлеты древних Олимпийских игр соревновались без одежды? (Видеть себя и других, сравнивать).
18. Как чествовали победителей Олимпийских игр в Древней Греции? (Ставили памятники, сочиняли оды и гимны).
19. Какому наказанию подвергался победитель древних Олимпийских игр за нечестную борьбу? (Лишался звания чемпиона, платил штраф и подвергался телесному наказанию).
20. Есть ли место оружию на Олимпиадах? (Да.Стреляют из стартового пистолета, винтовок, лука, сражаются на саблях, шпагах, метают копья).
21. Каково содержание олимпийской клятвы? (Вести честно спортивную борьбу на благо спорта и своей Родины).
22. Какая олимпийская эмблема и что она означает? (5 переплетенных колец разного цвета: 5 континентов – Европа – голубое, Азия – желтое, Африка – черное, Австралия – зеленое, Америка – красное).
23. От какого слова образовалось слово “весло”? (Вести, двигать лодку).
24. Почему в баскетболе номера игроков начинаются только с номера 4? (За персональное замечание игроку судья показывает его номер, а так как в судействе соревнований есть показ судьей единицы, двойки и тройки, поэтому номера у игроков начинаются с четверки).
25. Как часто проводятся Олимпийские игры? (Через 4 года).
26. Какое количество игроков в футбольной команде? (11:10 полевых и 1 вратарь).
27. Без чего судья не может выйти на поле? (Без свистка).
28. В какой игре пользуются самым легким мячом? (В настольном теннисе).
29. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят плечо к плечу? (Шеренга).
30. Как называется расстояние между стоящими в шеренге? (Интервал).
31. Неправильно взятый старт (Фальстарт).
32. Как называют вратаря? (Голкипер).
33. Как называют бегуна на короткие дистанции? (Спринтер).
34. Какой инвентарь необходим для игры в бадминтон? (Ракетка, волан).
35. Где проводились Олимпийские игры? (В Греции).
36. Что дают (произносят) спортсмены и судьи на Олимпийских играх? (Клятву).
37. Как называется бег по пересеченной местности? (Кросс).
38. Какой удар применяют игроки в волейболе? (Нападающий).
39. Какие могут быть современные Олимпийские игры? (Летние и зимние).
40. В каком виде спорта самый высокий старт? (В парашютном).
41. Чем награждаются победители современных Олимпийских игр? (медалью и дипломам).
42. Как называется борьба на руках? (Армрестлинг).
43. Как называют судью в боксе? (Рефери).
44. Как называют скоростной спуск на управляемых санях? (Бобслей).
45. Как называть человека, лазающего по скалам? (Скалолаз).
46. Упражнение в гимнастике, выполняемое на опорном снаряде. (Прыжок).

Продолжение

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Юноши | | | Девушки | | |
| Оценка | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Обруч | - | - | - | 8 мин | 7 мин | 6 мин |
| Обруч на выносливость | - | - | - | 11 мин | 9 мин | 7 мин |
| Скакалка 20сек | - | - | - | 60 | 55 | 50 |
| Скакалка 40сек | - | - | - | 110 | 100 | 90 |
| Двойные прыжки через скакалку | - | - | - | 12р | 10р | 6р |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-(см)) | 12 | 9 | 5 | 14 | 9 | 7 |
| Комплексное упражнение | 1 мин | 1мин10сек | 1мин20сек | - | - | - |
| Полоса препятствий | зачет | | | - | - | - |
| Баскетбол | | | | | | |
| Штрафной бросок | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| «Ведение - 2 шага - бросок» | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. |
| Волейбол | | | | | | |
| Подачи (волейбол) | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 |
| Удержание мяча на собой в кругу (волейбол) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| Игра в паре через сетку (волейбол) | 22 | 17 | 12 | 22 | 17 | 12 |
| Нападающий удар (волейбол) | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. |
| Футбол | | | | | | |
| Ведение меча по прямой с выполнением удара | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | - | - | - |
| Набивание мяча правой и левой ногой коленом/стопой в футболе | 11/9 | 9/7 | 7/5 | - | - | - |

Список внутренних контрольных нормативов

# 3 курса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Юноши | | | Девушки | | |
| Оценка | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| Бег на 60 метров | 8,4 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 10,00 | 10,10 |
| Бег на 100 метров | 13,5 | 14,0 | 14,8 | 16,4 | 17,0 | 17,6 |
| Бег на 300 метров | - | - | - | 1,00 | 1,05 | 1,10 |
| Бег на 500 метров | - | - | - | 2,00 | 2,10 | 2,25 |
| Бег на 1000 метров | 3,25 | 3,50 | 3,55 | - | - | - |
| Бег на 2000 метров | - | - | - | 9,30 | 11,0 | 12,0 |
| Бег на 3000 метров | 13,20 | 14,20 | 15,20 | - | - | - |
| Челночный бег 10\*10 (юн), 6\*10 (дев) | 28 | 29 | 30 | 16 | 17 | 18 |
| Прыжок в длину с места | 240 | 230 | 215 | 195 | 185 | 175 |
| Спортивная и атлетическая гимнастика | | | | | | |
| Подтягивание юн./подтягивание с низкой перекладины под 45г. дев. | 15 | 12 | 8 | 18 | 16 | 14 |
| Поднятие туловища с положения лежа на наклонной доске за 30 сек. | 24 | 22 | 19 | 20 | 18 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук  с упора лежа со скамьи сериями, за 3 мин. | 3\*20 | 3\*15 | 3\*12 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук с упора лежа со скамьи 50см (дев) | - | - | - | 18 | 16 | 12 |
| Сгибание и разгибание рук на брусьях | 15 | 12 | 8 | - | - | - |
| Прыжок через скамейку, за 30 сек | 31 | 27 | 21 | 25 | 22 | 18 |
| Поднятие прямых ног к перекладине на турнике | 13 | 11 | 8 | - | - | - |
| Поднятие прямых ног с положения лежа до 90гр (дев.) за 30 сек | - | - | - | 21 | 18 | 15 |
| Поднятие полусогнутых ног к груди на турнике (дев.) | - | - | - | 14 | 12 | 10 |
| Подъем с переворотом | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| Подъем силой | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| Лазание по рукоходу (пролеты) | 4п+ 2 | 4п+1 | 4п | - | - | - |
| Лазание по канату на время | 18 сек | 22 сек | 30сек | - | - | - |
| Лазание по канату на выносливость (пролеты) | 6 п | 5 п | 4 п | - | - | - |
| Обруч | - | - | - | 8 мин | 7 мин | 6 мин |
| Обруч на выносливость | - | - | - | 11 мин | 9 мин | 7 мин |
| Скакалка 20сек | - | - | - | 60 | 55 | 50 |
| Скакалка 40сек | - | - | - | 110 | 100 | 90 |
| Двойные прыжки через скакалку | - | - | - | 14р | 12р | 8р |

Продолжение

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Юноши | | | Девушки | | |
| Оценка | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи-(см)) | 13 | 10 | 6 | 15 | 10 | 8 |
| Комплексное упражнение | 55 сек | 1 мин | 1мин10сек | - | - | - |
| Полоса препятствий | зачет | | | - | - | - |
| Баскетбол | | | | | | |
| Штрафной бросок | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| «Ведение - 2 шага - бросок» | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. |
| Волейбол | | | | | | |
| Подачи (волейбол) | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 |
| Удержание мяча на собой в кругу (волейбол) | 30 | 25 | 20 | 30 | 22 | 18 |
| Игра в паре через сетку (волейбол) | 22 | 17 | 12 | 22 | 17 | 12 |
| Нападающий удар (волейбол) | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. |
| Футбол | | | | | | |
| Ведение меча по прямой с выполнением удара | Тех.выпол. | Тех.выпол. | Тех.выпол. | - | - | - |
| Набивание мяча правой и  левой ногой коленом/стопой в футболе | 12/10 | 10/9 | 8/6 | - | - | - |