

**Автономная некоммерческая организация  
среднего профессионального образования  
«Северо-Кавказский медицинский колледж»  
Филиал «Новопавловский»**

**Фонд оценочных средств по дисциплине**

**СГ.04 Физическая культура**

**Для специальности:**

**34.02.01. СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы дисциплины

СГ.04 Физическая культура

и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом  
среднего профессионального образования по специальности

31.02.01. Лечебное дело, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской  
Федерации от 04.07. 2022 г. № 527

**2023**

Фонд оценочных средств предназначен для контроля качества обучения студентов специальности 34.02.01. Сестринское дело, базовая подготовка очная форма получения образования по дисциплине СГ.04 Физическая культура

**Организация – разработчик:** Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования «Северо-Кавказский медицинский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2	ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	ПРИЛОЖЕНИЯ	23

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств предназначен для текущего контроля и промежуточной аттестации образовательных достижений обучающихся, освоивших дисциплину СГ.04 Физическая культура по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01. Сестринское дело, базовая подготовка очная форма получения образования.

Оценивание и контроль сформированности компетенций осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов Автономной некоммерческой организации среднего профессионального образования «Северо-Кавказский медицинский колледж»

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**1.1. ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### 1.2 Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств по учебной дисциплине СГ.04. Физическая культура

№ п / п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Вид оценочного контроля	Проверяемые У, З	Формируемые ОК и ПК (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Введение	Текущий контроль	З 1	ОК 1-13	Вопросы для устного обсуждения, Наблюдение, контроль практической работы, тестирование.
2	Раздел 2. Легкая атлетика	Текущий контроль	У 1 З 1-2.	ОК 1-13	Наблюдение, контроль практической

					работы, тестирован ие, ведение дневника самонаблю дения.
--	--	--	--	--	---

3	Раздел 3. Спортивные игры Тема 3.1. Волейбол	Текущий контроль	У 1 3 1-2.	ОК 1- 13 ОК 1- 13	Наблюдение , контроль практическ ой работы, тестировани е .
4	Раздел 3. Спортивные игры Тема 3.2. Баскетбол	Текущий контроль	У 1 3 1-2.	ОК 1-13	Наблюдение , контроль практическ ой работы, тестирован ие
5	Раздел 4. Гимнасти ка Раздел 4.1. Гимнасти ка основная	Текущий контроль .	У 1 3 1-2.	ОК 1-13	Наблюдение , контроль практическ ой работы, тестирован ие, ведение дневника самонаблю дения.
6	Раздел 4.2 Атлетическ ая гимнастика .	Текущий контроль	У 1 3 1-2.	ОК 1-13	Наблюдение , контроль практическ ой работы, тестирован ие, ведение дневника самонаблю дения.
7	Раздел 5. Профессионально- прикладная физическая подготовка	Текущий контроль	У 1 3 1-2.	ОК 1-13	Наблюдение , контроль практическ ой работы, тестирован

					ие, ведение дневника самонаблю дения.
8	Раздел 6. Военно- прикладн ая физическ ая подготов ка	Текущий контроль	У 1 З 1-2.	ОК 1-13	Наблюдение , контроль практическ ой работы, тестирован ие, ведение



					дневника самонаблюдения. Задания.
9	Дифференцированный зачет	У 1 З 1-2.	ОК 1-13		

\* Наименование темы (раздела) или тем (разделов) берется из рабочей программы дисциплины.

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья

## 2.

### **ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **2.1. Задания для проведения текущего контроля**

##### **Раздел 1. Введение**

Вопросы для устного обсуждения,

1. Цель и задачи занятий физической культурой в медицинском колледже.
2. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
3. Основы здорового образа жизни
4. Правила безопасности на занятиях в спортивном зале.
5. Правила безопасности на занятиях в открытой площадке.
6. Правила безопасности на занятиях в тренажерном зале.

##### **Раздел 2. Легкая атлетика**

Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности.

Многоскоки

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие :

изучение подготовительных упражнений для прыжков с места , прыжков способом «согнув ноги»

- ТБ на занятиях по лёгкой атлетике;
- многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперёд-вверх;
- бег с низкого старта 30-40 метров;
- ходьба со штангой широким хватом;
- пробегание первой части разбега прыжковообразным бегом в 6 беговых шагов;
- 6-8 беговых шагов и прыжок в длину, выполнение в среднем и быстром темпе;

беговых шагов в длину ,через линию с приземлением на маховую ногу

Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи норматива:

- приседания с использованием штанги небольшого веса;
- выпады с весом; подъём на носки со штангой в руках;
- запрыгивания на скамейку или другое возвышение;
- прыжки вверх из глубокого приседа; вращения стопами;
- ходьба гуськом.

Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-бег 100м

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки-16,4 Юноши- 13,8
4	Девушки-17,5 Юноши- 14,2
3	Девушки-18,3 Юноши- 14,8

Тема 2.4. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег до 30 м на время с низкого старта по сигналу стартера. По результатам выставляется оценка.

Тема 2.5. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки

Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. Передача в линейной, встречной эстафете.

Тема 2.6. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.

Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Челночный бег.

Тема 2.7. Челночный бег 10x10м или 5x18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).

Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. По выбору проведение челночного бега на дистанции 10x10м или 5x18м в зале. Критерии оценки – уложится в установленные нормативы

Тема 2.8. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие.

Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания теннисного мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. Метание с места и с разбега.

Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).

После разминки выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 м юноши

Тема 2.10. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-После разминки тактически правильно пробежать кроссовую дистанцию 1000 м

Тема 2.11. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).

Разминочный бег, спец.упражнения.

Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив). Упражнения на восстановления дыхания.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки- 3,5 Юноши- 2.0
4	Девушки- 4.0 Юноши- 2.05
3	Девушки- 4.2 Юноши- 2.15

### **Раздел 3. Спортивные игры**

#### **Тема 3.1. Волейбол**

### Тема 3.1.1. Правила игры. Перемещения, стойки игрока

Спортивный инвентарь, оборудование. Размер и разметка площадки.

Правила игры. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке.

Оценка технического уровня игроков.

### Тема 3.1.2. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.

Технические приемы: прием – передача мяча через сетку, прием – передача мяча сверху на месте и в движении. Варианты

### Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив).

С расстояния 2 метра выполнить 10 прием-передача мяча от стены.

Показать навыки приема мяча в игре.

### Тема 3.1.4. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах

Технические приемы: прием – передача мяча снизу. Игра в парах и у стены.

Варианты.

### Тема 3.1.5. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Технические приемы: прием – передача мяча снизу. Игра в парах и у стены. Варианты.

### Тема 3.1.6. Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.

Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.

Положение рук при ударе. Отработка удара у стены и через сетку.

### Тема 3.1.7. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Выполнить слитно 10 ударов по мячу в пол – отскок от стены. Показать технику удара по мячу в игре.

### Тема 3.1.8. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

- ТБ на занятиях спортивных игр
- совершенствование приёма мяча снизу двумя руками ;
- совершенствование передачи мяча сверху двумя руками;
- перемещение к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке;
- владение групповыми и командными навыками

### Тема 3.1.9. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).

Вид контроля: практическое занятие, сдача норматива –передача мяча сверху, снизу (из 10)

- выполнение перемещений: бег, скачок вперед, в сторону;
- выполнение игровых элементов на оценку;
- игра по упрощённым правилам.
- игра по правилам

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------

5	Девушки- 8 Юноши- 10
4	Девушки- 6 Юноши - 8
3	Девушки- 4 Юноши 6

Тема 3.1.10. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

- совершенствование стоек-основной,стартовой;
- совершенствование стоек-устойчивой,неустойчивой.
- выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам
- применение стоек игроков .

Тема 3.1.11. Блокировка нападающего удара. Техника выполнения.Выполнение нападающего удара после паса игрока 3 зоны. Применять полученные навыки в игре. Выполнять блокировку нападающего удара в игре.

Тема 3.1.12. Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача в заданные зоны.

Тема 3.1.13. Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны

Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).

Применение полученных навыков в игре.

Тема 3.1.14. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).

Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив)

Применение полученных навыков в игре.

Тема 3.1.15. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива -С расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены. Показать навыки приема мяча в игре.

Тема 3.1.16. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей

Правила игры, жесты судей. Действия и полномочия судей. Судейство игры. Двусторонняя учебная игра.

## **Тема 3.2. Баскетбол**

### Тема 3.2.1. Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом.

Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски.

### Тема 3.2.2. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.

Специальная разминка баскетболиста. Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно. Техника штрафного броска. Броски с места, с указанных точек.

### Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Броски с места и в движении. Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).

### Тема 3.2.4. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.

Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками. Ловля мяча.

### Тема 3.2.5. Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).

Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время.

### Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.

Тактика нападения. Варианты нападения. Быстрый прорыв. Тактика атаки на кольцо. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.

### Тема 3.2.7. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).

### Тема 3.2.8. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (контрольный норматив). В качестве препятствий используются стулья, обручи. Ведение осуществляется на время.  
Тема 3.2.9. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.  
Тактика защиты. Варианты защиты. Зонная защита. Взаимодействие игроков. Прессинг игрока. Учебная игра.

Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны.

Тема 3.2.11. Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча.

Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча.

Тема 3.2.12. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Финт на проходе - бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.

Тема 3.2.13. Заслоны игрока. Выбор тактики игры.

Заслоны игрока. Выбор тактики игры. Техника выполнения заслонов игрока

Тема 3.2.14. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.

Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры.

## **Раздел 4. Гимнастика**

### **Раздел 4.1. Гимнастика основная**

Тема 4.1.1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.  
Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.

Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).

Тема 4.1.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.  
Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.

Тема 4.1.4. Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).

Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши)

Тема 4.1.5. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).

Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).

Тема 4.1.6. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).

Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).

Тема 4.1.7. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).

Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).

Тема 4.1.8. Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).

Тема 4.1.9. Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).

Тема 4.1.10. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).

Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).

Тема 4.1.11. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).

Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).

Тема 4.1.12. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.

Тема 4.1.13. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).



## **Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.**

Тема 4.2.1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.

Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.

Тема 4.2.2. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола.

(Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.

Вид контроля: сдача контрольного норматива-сгибание и разгибание рук в положении лёжа (отжимание) кол-во раз:

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки-10 Юноши - 25
4	Девушки- 8 Юноши - 20
3	Девушки- 6 Юноши - 15

Тема 4.2.3. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

- подъём рук с гантелями;
- приседания на одной ноге с гантелями;
- сведение рук с гантелями;
- выпады с гантелями

Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из вися, из вися лежа. (Контрольный норматив).

Вид контроля: сдача контрольного норматива-девушки поднимание туловища из положения лёжа(пресс) кол-во раз за 30 сек; юноши подтягивание на высокой перекладине.

-ТБ на занятиях атлетической гимнастикой;

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Девушки-28 Юноши -13
4	Девушки-20 Юноши -11

3	Девушки-15 Юноши - 8
---	-------------------------

Тема 4.2.5. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.

Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.

Тема 4.2.6. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).

Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).

кувырок вперед;

-кувырок назад;

-стойка на лопатках;

- Велосипед

Тема 4.2.7. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.

Тема 4.2.8. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).

Вид контроля :сдача контрольного норматива-прыжки через скакалку(кол-во в мин)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки- 145 Юноши - 132
4	Девушки- 132 Юноши- 128
3	Девушки- 112 Юноши - 120

Тема 4.2.10. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).

## **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

### Тема 5.1. Содержание, цели, задачи ППФП.

Содержание, цели, задачи ППФП. Круговая тренировка для развития физических качеств.

### Тема 5.2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков.

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. Развитие физических качеств посредством деловых и спортивных игр.

### Тема 5.3. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.

Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.

### Тема 5.4. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии.

Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Принципы здоровьесберегающих технологий.

### Тема 5.5. Методы развития специальной выносливости медицинского работника.

Методы развития специальной выносливости медицинского работника.

### Тема 5.6. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника.

Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника.

### Тема 5.7. Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника.

Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника.

### Тема 5.8. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры

Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.

### Тема 5.9. Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе.

Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе.

### Тема 5.10. Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив).

Вид контроля: Сдача контрольного норматива-Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив).

### Тема 5.11. Оказание первой медицинской помощи в походе.

Оказание первой медицинской помощи в походе.

## **Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка**

Тема 6.1. Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте.

Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте.

Тема 6.2. Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения.

Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения

Тема 6.3. Действия командира отделения, маршевые песни.

Действия командира отделения, маршевые песни.

Тема 6.4. Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе

Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе.

Тема 6.5. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени

Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени.

### **Критерии оценивания**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС СПО по специальности 34.02.01. Сестринское дело, базовая подготовка очная форма получения образования по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура направленные на формирование общих компетенций.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» проводится с целью определения степени соответствия уровня освоения образовательных результатов требованием работодателей, предъявляемых к специалисту.

Текущий контроль успеваемости студентов – это систематическая проверка усвоения образовательных результатов, проводимая преподавателем на текущих занятиях согласно расписанию учебных занятий в соответствии с ОПОП по специальности.

Промежуточная аттестация студентов – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части учебной дисциплины в рамках накопительной системы оценивания.

Дифференцированный зачет проводится в конце каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим

положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов; результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу, прыжки через скакалку за 1 мин; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации

Итоговый контроль освоения дисциплины проводится в форме дифференцированного зачета, который преследует цель оценить освоение образовательных результатов по дисциплине. Условиями допуска к дифференцированному зачету являются положительные результаты промежуточных аттестаций и выполненные практических заданий по курсу дисциплины

Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний представлен в виде контрольных заданий для дифференцированного зачета, контрольных тестов для определения сформированности физической подготовки обучающихся

Оценка индивидуальных образовательных достижений:

#### **Критерии оценки качества выполнения задания:**

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной)

способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы

### **Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень

## Оценка решения тестовых задач, выполнения теста

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
79 ÷ 70	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

### Критерии оценки знаний, умений и навыков по итоговой аттестации (дифференцированный зачет).

Баллы (оценка)	Показатели	
	при оценке практического задания	устного ответа
<b>5 (отл.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельность выполнения задания.</li> <li>• Аккуратность выполнения практического задания.</li> <li>• Итоговый самоконтроль.</li> <li>• Выполнение нормы времени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дан полный и правильный ответ на основе изученных знаний.</li> <li>• Материал осознан, изложен в определенной логической последовательности с использованием специальных терминов.</li> <li>• Ответ самостоятельный.</li> <li>• Допустимы 1-2 несущественные ошибки.</li> </ul>
<b>4 (хор.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельность выполнения практического задания с незначительным замечанием.</li> <li>• Аккуратность выполнения практического задания.</li> <li>• Итоговый самоконтроль.</li> <li>• Выполнение нормы времени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дан правильный ответ на основе изученных знаний.</li> <li>• Материал осознан, изложен в определенной логической последовательности с использованием специальных терминов.</li> <li>• Ответ самостоятельный.</li> </ul> <p>Допустимы 2-3 несущественные ошибки.</p>

<p style="text-align: center;">3 (удов. )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельность выполнения практического задания со значительным замечанием.</li> <li>• При выполнении практического задания допущена неаккуратность.</li> <li>• Слабый итоговый самоконтроль.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ответ неполный, хотя и соответствует требуемой глубине, построен несвязно.</li> <li>• Материал изложен полно с использованием специальных терминов.</li> <li>• Ответ самостоятельный.</li> <li>• Допустимы 2-3 несущественные ошибки.</li> </ul>
---	--	---



Материал по рубежному контролю (банк тестовых заданий)  
 ОГСЭ.04. Физическая культура  
 Специальность 34.02.01. Сестринское дело,

Тестовые  
 задания  
 Вариант 1

№ п/п	Задание (вопрос)	Этал он отве та
<b>Блок А</b>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	<p><b>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</b></p> <p>а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий;</p> <p>в) работоспособности человека;</p> <p>г) природных физических свойств человека.</p>	Г
2.	<p><b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</b> а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;</p> <p>г) частотой сердечных сокращений.</p>	А
3.	<p><b>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</b></p> <p>а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками;</p> <p>г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.</p>	Г

4.	<p><b>Под быстротой как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;</p> <p>б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший</p>	Б
	<p>промежуток времени;</p> <p>в) способность человека быстро набирать скорость.</p>	
5.	<p><b>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</b></p> <p>а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту;</p> <p>в) 140— 160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.</p>	Б
6.	<p><b>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:</b></p> <p>а) частота дыхания;</p> <p>б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.</p>	Б
7.	<p><b>Для воспитания быстроты используются:</b></p> <p>а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;</p> <p>б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;</p> <p>в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;</p>	А

8.	<b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</b>  а) соблюдение распорядка;  б) оптимальный двигательный режим.	Б
----	---	---

9.	<p><b>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</b></p> <p>а) режим дня;</p> <p>б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.</p>	А
10.	<p><b>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</b></p> <p>а) питание;</p> <p>б) дыхание;</p> <p>в) зарядка.</p>	Б
11.	<p><b>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</b></p> <p>а) упрямство;</p> <p>б) стойкость;</p> <p>в) выносливость.</p>	В
12.	<p><b>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</b></p> <p>а) ловкость;</p> <p>б) быстрота;</p> <p>в) натиск.</p>	А

13.	<b>Назовите элементы здорового образа жизни:</b>  а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;  б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;  в) все перечисленное.	В
-----	---	---

14.	<p><b>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</b></p> <p>а) безопасность занимающихся;</p> <p>б) лучшее выполнение упражнений;</p> <p>в) рациональное использование инвентаря.</p>	А
15.	<p><b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b></p> <p>а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;</p> <p>б) аэробика;</p> <p>в) альпинизм;</p> <p>г) велосипедный спорт.</p>	А
16.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b></p> <p>а) самбо;</p> <p>б) баскетбол;</p> <p>в) бокс;</p> <p>г) тяжелая атлетика.</p>	Г
17.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b></p> <p>а) плавание; б) гимнастика;</p> <p>в) стрельба;</p> <p>г) лыжный спорт.</p>	Б
18.	<p><b>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</b></p> <p>а) базовой физической подготовленностью;</p> <p>б) профессионально прикладной физической подготовке.</p>	Г

	<p>в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.</p> <p>г) всего вышеперечисленного.</p>	
--	---	--

19.	<p><b>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</b></p> <p>а) образования;</p> <p>б) организации досуга;</p> <p>в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.</p>	Г
20.	<p><b>Основными показателями физического развития человека являются:</b></p> <p>а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места;</p> <p>в) результаты в челночном беге;</p> <p>г) уровень развития общей выносливости.</p>	А
21.	<p><b>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</b></p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</p> <p>б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</p> <p>в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	В
22.	<p><b>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b></p> <p>а) «с разбега»;</p> <p>б) «перешагиванием»;</p> <p>в) «перекатом»;</p> <p>г) «ножницами».</p>	А
23.	<p><b>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</b></p> <p>а) биологический возраст; б)</p>	А



	календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.	
--	--	--

24.	<p><b>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</b></p> <p>а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;</p> <p>в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.</p>	В
25.	<p><b>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</b></p> <p>а) гимнастикой;</p>	Б
	<p>б) соревнованием;</p> <p>в) видом спорта.</p>	
26.	<p><b>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</b></p> <p>а) из зоны нападения;</p> <p>б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты;</p> <p>г) с любого места внутри трех очковой линии.</p>	Г
27.	<p><b>Под выносливостью как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;</p> <p>б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;</p> <p>в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;</p> <p>г) способность сохранять заданные параметры работы.</p>	Б

28.	<b>Быстрота — это:</b> а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	А				
29.	<b>Физическая работоспособность — это:</b> а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.	Г				
30.	<b>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</b> а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	А				
<b>Блок Б</b>						
<i>Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. 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,</i>						
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-Б, 2-А, 3-В</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В
№ п/п	Вариант ответа					
1	1-Б, 2-А, 3-В					
31.	<b>Поставь букву соответствующую ответу.</b> 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б				

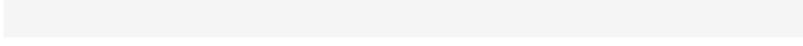
32.	1) Летний вариант коньков.	а) клюшка	1	– Б
	2) Ею отбивают воланы и мячи.	б) ролики	2	– В
	3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе.	в) ракетка	3	– А

33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты	1	– А
	2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска	2	– В
	3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	3	– Б
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила.	1	– В
	2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.	2	– А
	3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а)	3	– Б
	гимнастика б) туризм в) шипы		
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7	1	– Б
	2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6	2	– В
	3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	3	– А
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г.	1	– А
	2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г.	2	– В
	3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.	3	– Б
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90	1	– В

	2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20	2	– Б
	3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	3	– А

**Блок С**

**Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.**

38.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....</b>  	позволяет правильно планировать дела в течение дня;
39.	<b>Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...</b>	силовых упражнений;



40	<b>Освоение двигательного действия следует начинать с ...</b>	формировани я общего представлен ия о двигательно м действии;
----	---	---

**Вариант 2**

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	<b>Главной причиной нарушения осанки является...</b>  а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц;  в) отсутствие движений во время школьных уроков;  г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	Б
2.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</b>  а) обеспечивает ритмичность работы организма;  б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;  в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;  г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	А
3.	<b>Под силой как физическим качеством понимается:</b>  а) способность поднимать тяжелые предметы;  б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;  в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	В

4.	<p><b>Выносливость человека не зависит от...</b></p> <p>а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.</p>	Б
5.	<p><b>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</b></p> <p>а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.</p>	В
6.	<p><b>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</b></p> <p>а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.</p>	В
7.	<p><b>Отметьте, что определяет техника безопасности:</b></p> <p>а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</p> <p>б) правильное выполнение упражнений;</p> <p>в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>	А
8.	<p><b>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</b></p> <p>а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту;</p>	А
	<p>в) 75 - 85 ударов в минуту;</p> <p>г) 50 - 70 ударов в минуту.</p>	



9.	<p><b>Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:</b></p> <p>а) гигиена;</p> <p>б) закаливание;</p> <p>в) питание.</p>	Б
10.	<p><b>Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:</b></p> <p>а) осанка;</p> <p>б) рост;</p> <p>в) движение</p>	А
11.	<p><b>Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:</b></p> <p>а) зарядка;</p> <p>б) сила;</p> <p>в) воля.</p>	Б
12.	<p><b>Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:</b></p> <p>а) гибкость;</p> <p>б) растяжение;</p> <p>в) стройность.</p>	А
13.	<p><b>Назовите основные физические качества человека:</b></p> <p>а) скорость, быстрота, сила, гибкость;</p> <p>б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;</p> <p>в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.</p>	Б

14.	<b>Укажите, что понимается под закаливанием:</b> а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	Б
15.	<b>Первая помощь при обморожении:</b>	Б

	<p>а) растереть обмороженное место снегом;</p> <p>б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.</p>	
16.	<p><b>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</b></p> <p>а) акробатика;</p> <p>б) тяжелая атлетика; в) гребля;</p> <p>г) современное пятиборье.</p>	А
17.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</b></p> <p>а) борьба;</p> <p>б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.</p>	Б
18.	<p><b>Отметьте, что такое адаптация:</b></p> <p>а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;</p> <p>б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;</p> <p>в) процесс восстановления.</p>	А
19.	<p><b>Укажите, чем характеризуется утомление:</b></p> <p>а) отказом от работы;</p> <p>б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.</p>	Б

20.	<p><b>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:</b></p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</p> <p>б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.</p> <p>в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p>	А
	<p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	
21.	<p><b>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</b> а) Рим;</p> <p>б) Китай;</p> <p>в) Греция;</p> <p>г) Египет.</p>	Б
22.	<p><b>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</b></p> <p>а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя;</p> <p>в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.</p>	Б
23.	<p><b>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</b></p> <p>а) стойкость;</p> <p>б) гибкость;</p> <p>в)</p>	А, Г

	ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.	
--	---	--

24.	<p><b>Ловкость — это:</b></p> <p>а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;</p> <p>б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;</p> <p>в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p>	А
25.	<p><b>Сила — это:</b></p> <p>а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;</p>	В
	<p>б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;</p> <p>в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</p>	
26.	<p><b>Под гибкостью как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;</p> <p>б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;</p> <p>г) эластичность мышц и связок.</p>	В
27.	<p><b>Бег на дальние дистанции относится к:</b></p> <p>а) легкой атлетике;</p> <p>б) спортивным играм; в) спринту;</p> <p>г) бобслею.</p>	А

28.	<b>XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</b> а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.	Г				
29.	<b>Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</b> а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	В				
30.	<b>Пять олимпийских колец символизируют:</b>	В				
	а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.					
<b>Блок Б</b>						
<i>Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. 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,</i>						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-Б, 2-А, 3-В</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В	
№ п/п	Вариант ответа					
1	1-Б, 2-А, 3-В					
31.	<b>Поставь букву соответствующую ответу.</b> 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г	1 – А 2 – В 3 – Б				

32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты	1	– А
	2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска	2	– В
	3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	3	– Б
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем	1	– В
	2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота	2	– А
	3) Их защищает вратарь. в) ласты	3	– Б
34.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90	1	– В
	2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20	2	– Б
	3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	3	– А
35.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка	1	– Б
	2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики	2	– В
	3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	3	– А
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила.	1	– В
	2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.	2	– А
	3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	3	– Б
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7	1	– Б
	2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6	2	– В
	3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	3	– А
<b>Блок С</b>			
<b>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</b>			
38.	<b>Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...</b>	сохранение и улучшение здоровья;	



39.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....</b>	сочетанием объема интенсивности и двигательных действий;
40	<b>Правильное дыхание характеризуется...</b>	равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**Контрольные нормативы для оценки уровня физической  
подготовленности обучающихся**

**Раздел 2.Лёгкая  
атлетика.**

Физическая способность	Контрольные упражнения	Оценка	1 курс		2 курс		3 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
	Бег 2000 м (девушки)	4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

### Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
2 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

### Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3

2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
2						
курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3

2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4

**Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

№ п / п	Физическ ие способнос т и	Контрольное упражнение  (тест)	Оценка					
			юноши			девушки		
			«от ли чн о»	«хоро шо »	«удов л. »	«от ли ч но »	«хоро шо »	«уд ов л. »
1	скоростн  ые	бег  30  м.с	4,4 и вы ше 4,3	5,1-4,3  5,0-4,7	5,2 и  ниж е  5,2	4,8 и  выш е  4,8	5,9-5,3  5,9-5,3	6,1 и ни же 6,1
2	коорди на ционн ые	Челночный бег	7,3 и вы ше	8,0-7,7	8,2 и ниж е	8,4 и выш е	9,3-8,7	9,7 и ни же
		3x10м,с	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6

3	скоростн о -силовые	Прыжки в длину с места	230 и вы ше  240	195- 210  205- 220	180 и ниж е  190	210 и выш е  210	170- 190  170- 190	160 и ни же
---	---------------------------	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	----------------------

4	Выноси в ость	6- минутный бег, м	150 0 и выш е 150 0	1300 - 1400 1300 - 1400	1100 и ниж е 110 0	1300 и выш е 130 0	1050 - 1200 1050 - 1200	900 и ни ж е 9 0 0
5	Гибкость	Наклон вперед из положен ия стоя, см.	15 и вы ш е 15	9-12 9-12	5 и ни ж е 5	20 и вы ш е 20	12- 14 12- 14	7 и ни ж е 7
6	Силовые	Подтягиван ие:  на высокой  перекладин е из вися, кол- во раз (юноши),на низкой перекладин е из вися лѐжа, кол- во раз (девушки)	11 и вы ш е 12	8-9 9-10	4 и ни ж е 4	18 и вы ш е 18	13- 15 13- 15	6 и ни ж е 6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и  
подготовительной медицинской группы**

№ п / п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ		
		«отлично»	«хорошо»	«удовл.»
1.	Бег на 3000(м,с)	12,30	14,00	б/вр.
3.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.	Бросок набивного мяча 2 кг. из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
8.	Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
10.	Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  - производственной гимнастики;  - релаксационной гимнастики.	до 9	до 8	до 7,5



**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и  
подготовительной медицинской группы**

№  п / п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ		
		«отлично»	«хорошо»	«Удовл. .»
1.	Бег на 2000(м,с)	11,0	13,00	б/вр.
3.	Прыжки в длину с места (см)	1,90	175	160
4.	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5.	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (кол- во раз)	20	10	5
6.	Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7.	Бросок набивного мяча 1 кг. из- за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8.	Гимнастический комплекс упражнений:	до 9	до 8	до 7,5
	- утренней гимнастики;			
	- производственной гимнастики;			
	- релаксационной гимнастики.(из 10 баллов)			

**Требования к результатам обучения студентов со специальной  
медицинской группой**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьба на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного

- и  
физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов

- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см.);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег: юноши – 3 км., девушки – 2 км. (без учёта времени);
  - тест Купера – 12-минутное передвижение;

**Задания для проведения итогового контроля**

Итоговый контроль (дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

**Вариант 1**

1. Социальное значение ФК в жизни человека.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

**Вариант 2**

1. Воздействие внешних и социальных факторов на организм человека.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

**Вариант 3**

1. Воздействие внутренних факторов на организм человека
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

**Вариант 4**

1. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

**Вариант 5**

1. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 6**

1. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат и обмен веществ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 7**

1. Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 8**

1. Что такое здоровье?
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 9**

1. Режим дня - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 10**

1. Гигиена умственного труда - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 11**

1. Искоренение вредных привычек.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 12**

1. Рациональное питание - одна из составляющих ЗОЖ.

2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 13**

1. Влияние окружающей среды на здоровье человека
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 14**

1. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. 4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 15**

1. Систематические занятия ФУ и их роль в укреплении здоровья.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 16**

1. Сила и методы ее воспитания.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 17**

1. Быстрота и методы ее воспитания.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 18**

1. Выносливость и методы ее воспитания.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 19**

1. Ловкость и методы ее воспитания.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

### **Вариант 20**

1. Гибкость и методы ее воспитания.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

**Количество вариантов задания – 20**

**Время выполнения задания – 20 минут.**

**Оснащение:**

1. Требования к помещению: кабинет физического воспитания.
2. Требования к ресурсам: наличие канцелярских принадлежностей.

**Протокол зачета** заполняется в день проведения процедуры.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**Выполнение задания:**

- рациональное распределение времени на выполнение задания;
- демонстрирует понимание сущности задания;
- демонстрирует готовность к выполнению задания;
- самостоятельно выполняет задание;
- адекватно оценивает результаты своей работы;
- даёт полные и правильные ответы на вопросы.

**Перечень вопросов для подготовки  
к дифференцированному зачёту**

1. Социальное значение ФК в жизни человека
2. Воздействие внешних и социальных факторов
3. Воздействие внутренних факторов на организм человека.
4. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
5. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
6. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат и обмен веществ
7. Факторы, определяющие здоровье человека.
8. Что такое здоровье?
9. Режим дня - одна из составляющих ЗОЖ.
10. Гигиена умственного труда - одна из составляющих ЗОЖ.
11. Искоренение вредных привычек.
12. Рациональное питание - одна из составляющих ЗОЖ.
13. Влияние окружающей среды на здоровье человека
14. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие
15. Систематические занятия ФУ и их роль в укреплении здоровья.
16. Сила и методы ее воспитания.
17. Быстрота и методы ее воспитания.
18. Выносливость и методы ее воспитания.
19. Ловкость и методы ее воспитания.
20. Гибкость и методы ее воспитания.
21. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
22. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
23. Перечислить способы самостраховки при падениях.
24. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
25. Показать упражнение по выбору преподавателя.