

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж

Утверждено
на заседании МС
Протокол №
от _____ 2022 г.

Рассмотрено
на заседании ПЦК
профессионального цикла
Протокол № от _____ 2022 г.
Председатель ПЦК _____ Г.Ф.Ямаева

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ (СЛУЖАЩИХ)
ПО ПРОФЕССИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
43.01.02 «ПАРИКМАХЕР»

Разработала преподаватель:
Садурская Н.Н.

2022 г.

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе рабочей программы по учебной дисциплине «Физкультура».

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физкультура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего и рубежного контроля, промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Конечным результатом освоения учебной дисциплины являются знания и умения обучающегося. Конечные результаты являются объектом оценки в процессе аттестации по учебной дисциплине.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате изучения учебной дисциплины «Физкультура» обучающийся должен

уметь/владеть:

- 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);
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Контрольно-измерительные материалы по разделам дисциплины «Физкультура»

3.1 Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Контролируемые знания, умения	Показатели и критерии оценки знаний, умений	Наименование оценочного средства
знать/понимать: - лёгкая атлетика, её виды; - общие требования безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике; - предупреждение травматизма во время занятий физической культурой; - основные виды спорта в программе летних Олимпийских игр. уметь/владеть - выполнять низкий старт; - бегать с максимальной скоростью с низкого старта; - выполнять высокий старт; - пробегать длинные дистанции; - прыгать в длину; - выполнять прыжок на оптимальной высоте; - техникой передачи и приёма эстафетной палочки; - метать на дальность - выполнять нормативы по челночному бегу. - представлять результаты изучения раздела в форме реферата.	Называть: - короткие дистанции. - средние и длинные дистанции. - этапы прыжка в длину с места. - этапы прыжка в длину с разбега. - этапы передачи эстафетной палочки. - этапы метания гранаты. Правильное выполнение техники выхода с низкого старта. Правильное выполнение техники выхода с высокого старта. Правильное выполнение техники прыжка в длину. Правильное выполнение техники передачи и приёма эстафетной палочки. Правильное выполнение техники метания. Написание реферата по теме «Лёгкая атлетика, её виды».	Таблица нормативов (приложение 1), Самостоятельная работа, задания учебника «Физкультура» (авт. А. А. Бишаева).

Таблица нормативов

№	Нормативы	1 курс			2 курс			3 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м. (сек.)	Юн.- 8.3 Дев.- 9.4	Юн.- 9.2 Дев.- 10.0	Юн.-10.0 Дев.- 10.5	- -	- -	- -	- -	- -	- -
2	Бег 100 м. (сек.)	Юн.-17.5 Дев.- 17.5	Юн.18.5 Дев.- 18.5	Юн.19.5 Дев.- 19.5	Юн.- 16.5 Дев.- 17.0	Юн.- 17.5 Дев.-18.0	Юн.- 18.5 Дев.- 19.0	Юн.- 16.0 Дев.- 16.5	Юн.- 17.0 Дев.- 17.5	Юн.- 18.0 Дев.- 18.5
3	Бег 1000 м. (мин/сек.) («4» - без учёта времени)									
4	Бег 2000 м. (мин/сек.)	Юн. – Дев.- 11.30	Юн. – Дев.- 12.30	Юн.- Дев.- 13.30	Юн.- Дев.-11.00	Юн.- Дев.- 11.3-	Юн.- Дев.- 12.30	Юн.- Дев.- 10.00	Юн.- Дев.- 10.40	Юн.- Дев.- 12.00
5	Бег 3000 м. (мин/сек.)	Юн.-15.00 Дев.-	Юн.- 15.30 Дев.-	Юн.- 16.30 Дев.-	Юн.- 14.30 Дев.-	Юн.- 15.00 Дев.-	Юн.- 15.30 Дев.-	Юн.- 14.00 Дев.-	Юн.- 14.30 Дев. -	Юн.- 15.00 Дев.-
6	Челночный бег 3х10 (сек.)	Юн.- 7.7 Дев.- 8.5	Юн.- 8.4 Дев.- 9.3	Юн.- 8.6 Дев.- 9.7	Юн.- 7.3 Дев.- 8.4	Юн.- 8.0 Дев.- 9.3	Юн.- 8.2 Дев.- 9.7			
7	Челночный бег 3х20 м. (сек.)	Юн.- 14.5 Дев.- 15.0	Юн.- 15.0 Дев.- 15.5	Юн.- 16.0 Дев.- 17.0						
8	Прыжок в длину с места (см.)	Юн.- 2.10 Дев.- 1.90	Юн.- 2.00 Дев.- 1.80	Юн.- 1.90 Дев.- 1.70	Юн.- 2.20 Дев.- 2.00	Юн.- 2.10 Дев.- 1.90	Юн.- 2.00 Дев.- 1.80	Юн.- 2.40 Дев.- 2.10	Юн.- 2.25 Дев. – 2.00	Юн.- 2.10 Дев.- 1.90
9	Прыжок в длину с разбега (м)	Юн.- 4.00 Дев.- 3.70	Юн.- 3.50 Дев.- 1.30	Юн.- 3.30 Дев.- 1.20	Юн.- 3.90 Дев.- 1.50	Юн.- 4.10 Дев.- 1.40	Юн.- 4.30 Дев.- 1.30	Юн.- 4.00 Дев.- 1.60	Юн.- 4.20 Дев.- 1.50	Юн.- 4.40 Дев.- 1.40
10	Метание гранаты (юн.-700 гр., дев.- 500 гр.) м.				Юн.- 28 Дев.-23	Юн.- 23 Дев.-18	Юн.- 18 Дев.- 15	Юн.-30 Дев.- 25	Юн.- 25 Дев.- 20	Юн.- 20 Дев.- 16

3.2 Раздел 2. Гимнастика.

Контролируемые знания, умения	Показатели и критерии оценки знаний, умений	Наименование оценочного средства
знать/понимать: - гимнастика, её виды; -общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике; -предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. уметь: -выполнять кувырки вперёд и назад; - выполнять стойку на лопатках; - выполнять комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь; - составить комплекс упражнений для утренней гимнастики. - выполнять строевые упражнения; -выполнять гимнастические упражнения с предметами (скакалка, гимнастические палки, обручи); - выполнять упражнения на гимнастических снарядах; - выполнять упражнения на пресс;. - представлять результаты изучения раздела в форме реферата.	Называть: -этапы кувырка вперёд. - этапы кувырка назад. - этапы переворотов. - этапы стойки на лопатках. -комплекс упражнений в гимнастической комбинации. - упражнения на координацию. Правильное выполнение техники кувырка вперёд, назад. Правильное выполнение стойки на лопатках. Чёткое, одновременное выполнение строевых выполнений. Написание рефератов на тему «Гимнастика, её виды».	Таблица нормативов(приложение2), Самостоятельная работа, задания учебника «Физкультура» (авт. А.А. Бишаева)

Таблица нормативов:

№	Нормативы	1 курс			2 курс			3 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжки через скакалку	Юн.- 140 Дев.- 150	Юн.- 130 Дев.- 140	Юн.-120 Дев.- 130	Юн.- 150 Дев.- 160	Юн.-140 Дев.- 150	Юн.- 130 Дев.- 140	Юн.- 160 Дев.- 170	Юн.- 150 Дев.- 160	Юн.- 140 Дев.- 150
2	Отжимание (количество раз)	Юн.-28 Дев.- 22	Юн.24 Дев.- 19	Юн.20 Дев.- 16	Юн.- 30 Дев.- 24	Юн.- 26 Дев.-20	Юн.- 22 Дев.- 17	Юн.- 32 Дев.- 26	Юн.- 28 Дев.- 13	Юн.- 25 Дев.- 20
3	Подъём туловища из положения лёжа на спине (количество раз в мин.)	Юн. – 40 Дев.- 45	Юн. – 37 Дев.- 42	Юн.- 35 Дев.- 40	Юн.- 42 Дев.-47	Юн.- 40 Дев.- 45	Юн.- 37 Дев.- 42	Юн.- 45 Дев.- 50	Юн.- 42 Дев.- 47	Юн.- 40 Дев.- 45
4	Подтягивание (количество раз)	Юн.-12 Дев.-	Юн.- 10 Дев.-	Юн.- 8 Дев.-	Юн.- 14 Дев.-	Юн.- 12 Дев.-	Юн.- 10 Дев.-	Юн.- 16 Дев.-	Юн.- 14 Дев. -	Юн.- 12 Дев.-
5	Подъём ног из положения виса на шв. стенке (количество раз)	Юн.- 13 Дев.- 14	Юн.- 11 Дев.- 12	Юн.- 9 Дев.- 10	Юн.- 14 Дев.- 15	Юн.- 12 Дев.- 13	Юн.- 10 Дев.- 11	15 16	13 14	11 12
6	Удержание ног под углом 90 ⁰ на шв. стенке (сек.)	Юн.- 14 Дев.- 13	Юн.- 12 Дев.- 11	Юн.- 10 Дев.- 9	Юн.- 15 Дев.- 14	Юн.- 13 Дев.- 12	Юн.- 11 Дев.- 10	Юн.- 16 Дев.- 15	Юн.- 14 Дев.- 13	Юн.- 12 Дев.- 11
7	Приседание (количество раз)	Юн.- 54 Дев.- 52	Юн.- 52 Дев.- 50	Юн.- 50 Дев.- 48	Юн.- 56 Дев.- 54	Юн.- 54 Дев.- 52	Юн.- 52 Дев.- 50	Юн.- 58 Дев.- 56	Юн.- 55 Дев. – 53	Юн.- 52 Дев.- 50
8	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (количество раз)	Юн.- 12 Дев.- 11	Юн.- 10 Дев.- 9	Юн.- 8 Дев.- 7	Юн.- 14 Дев.- 13	Юн.- 12 Дев.- 11	Юн.- 10 Дев.- 9	Юн.- 15 Дев.- 14	Юн.- 13 Дев.- 12	Юн.-11 Дев.- 10

3.3 Раздел 3. Спортивные игры.

Контролируемые знания, умения	Показатели и критерии оценки знаний, умений	Наименование оценочного средства
знать/понимать: - Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол; - общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм, - предупреждение травматизма во время занятий физической культурой; - тактические действия в защите; - тактические действия в нападении; - о позиционном нападении. уметь: -выполнять стойки и перемещения; -выполнять передачу в прыжке через сетку; -выполнять передачу мяча сверху, снизу; - выполнять верхнюю, нижнюю и боковую подачу; - выполнять нападающий удар; - выполнять штрафные броски; - выполнение броска в прыжке; - выполнять личную защиту; - выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке; - играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приёмы; - выполнить личную защиту в игровых взаимодействиях. - представлять результаты изучения раздела в форме реферата.	Называть: - стойку игрока. - правила игры. - эксплуатационно – технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность. Правильное выполнение техники перемещения и стойки игрока. Правильное выполнение техники подачи мяча. Правильное выполнение техники нападающего удара. Правильный разбор ошибок в ходе игры и устранения их. Написание реферата по теме «Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол»	Таблица нормативов (приложение №3) Тестовые задания (приложение №4), Самостоятельная работа, задания учебника «Физкультура» (авт. А.А.Бишаева).

приём зачётов

в волейболе:

1. Поддачи (любым способом) из 5 подач – 3 попадания на поле соперника
2. Передачи мяча в парах (комбинированным способом) «5» - 25 раз
«4» - 20 раз
«3» - 15 раз

в баскетболе:

1. штрафной бросок из 10 бросков – 8 попаданий
2. учебная игра (уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приёмы)

Волейбол

Тестовые задания:

1. Основным способом приёма и передачи мяча в волейболе является:
 - а) нижняя передача мяча двумя руками
 - б) нижняя передача одной рукой
 - в) верхняя передача двумя руками
2. При приёме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч:
 - а) на сомкнутые предплечья
 - б) на раскрытые ладони
 - в) на сомкнутые кулаки
3. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является:
 - а) приём игроком стойки волейболиста
 - б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения
 - в) своевременное сгибание и разгибание ног

4. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног
- б) полусогнутыми руками
- в) полным выпрямлением рук и ног

5. При приёме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см. от него
- б) расстоянии 30-40 см. выше головы
- в) на уровне груди

6. Какой способ приёма мяча следует принимать, если подача мяча сильная и мяч немного недолетает до игрока?

- а) сверху двумя руками
- б) снизу двумя руками
- в) одной рукой снизу

7. Часто при неправильном приёме сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) охлаждать повреждённый сустав
- б) согревать повреждённый сустав
- в) обратиться к врачу

8. Какой подачи не существует?

- а) одной рукой снизу
- б) двумя руками снизу
- в) верхней боковой

9. На крупных соревнованиях по волейболу игра производится из:

- а) двух партий
- б) трёх партий
- в) пяти партий

10. До скольких очков ведётся счёт в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) до 15 очков
- б) до 20 очков
- в) до 25 очков

11. Сколько игроков – волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) шесть
- б) десять
- в) двенадцать

12. Специальная разминка волейболиста включает в себя:

- а) беговые упражнения
- б) упражнения с мячом
- в) силовые упражнения

13. При каком счёте может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13
- б) 25:26
- в) 27:29

14. Стойка волейболиста помогает игроку:

- а) быстро переместится «под мяч»
- б) следить за полётом мяча
- в) выполнить нападающий удар

15. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в её составе 5 человек?

- а) допускается
- б) не допускается
- в) допускается с согласия команды соперника

Баскетбол

Тестовые задания:

1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек
- б) 10 человек
- в) 12 человек

2. Нельзя делать передачу партнёру, если он:

- а) находится позади вас
- б) находится далеко от вас
- в) «оторвался» от соперника

3. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является:

- а) «шлёпанье» по мячу расслабленной рукой
- б) ведение мяча толчком руки
- в) мягкая встреча мяча рукой

4. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?

- а) остановка выполнена на согнутые ноги
- б) перенесён центр массы тела на выставленную вперёд ногу
- в) остановка выполнена на прямые ноги
- г) стопы поставлены на одну фронтальную линию

5. Нельзя вырывать мяч у соперника:

- а) захватом мяча двумя руками
- б) захватом мяча одной рукой
- в) ударом кулака
- г) направлением рывка снизу-вверх

6. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является:

- а) разгибание ног в коленных суставах
- б) вынос руки с мячом по средней линии лица
- в) заключительное движение кистью

7. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приёмов «ведение – два шага - бросок»?

- а) выполнение широких шагов
- б) ловля мяча в опорном положении
- в) выпрыгивание вверх при броске мяча
- г) бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой

8. Выполняя ведение мяча, и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч:

- а) отталкивая соперника рукой
- б) поворачиваясь к сопернику спиной
- в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника

9. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- а) чередование ведения мяча правой и левой рукой
- б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
- в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

10. При выполнении « чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд:

- а) на ближнем крае кольца
- б) на дальнем крае кольца
- в) на малом квадрате, на щите

11. Допускается ли команда до соревнований, если в её составе менее 5 человек?

- а) допускается
- б) не допускается
- в) допускается с согласия соперника

12. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен

- а) с линии штрафного броска
- б) из- под щита
- в) из-за линии трёхочковой зоны

13. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается:

- а) за одно очко
- б) за два очка
- в) за три очка

14. Перехват мяча – это активный приём защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от:

- а) расстояния между игроками
- б) своевременности и быстроты перехвата мяча
- в) скорости перехвата мяча между партнёрами

15. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных фолов игрок выбывает из игры?

- а) три
- б) пять
- в) семь

Правильные ответы:

Волейбол: 1-а,в
2-б
3-б
4-в
5-а
6-б
7-б
8-б
9-в
10-а
11-в
12-б
13- б
14- а
15- б

Баскетбол: 1- б
2-в
3-б
4-а
5-а
6-в
7- в
8-б
9- а
10- б
11- а
12- б
13- в
14-а
15- а

Из 30 вопросов допускается 5 неправильных ответов

3.4 Раздел 4. Лыжная подготовка.

Контролируемые знания, умения	Показатели и критерии оценки знаний, умений	Наименование оценочного средства
знать/понимать: - лыжный спорт, его виды; - общие требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке; -профилактические меры, исключающие обморожение; -технику хода. уметь: -выполнять технику лыжных ходов; -выполнять спуски и подъёмы; - переходить с хода на ход; - выполнять повороты на месте; -тормозить способом «плугом» -представлять результаты изучения раздела в форме реферата.	Называть: -как правильно подобрать лыжный инвентарь. - температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой.. Правильное выполнение техники попеременного двушажного хода, бесшажногохода,одновременного одношажного хода. Правильное выполнение подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Правильное выполнение спусков в «низкой», «средней», «высокой» стойке. Написание реферата по теме «Лыжный спорт, его виды».	Таблица нормативов (приложение 5), Самостоятельная работа, задания учебника «Физкультура» (авт. А.А. Бишаева)

Таблица нормативов

№	Нормативы	1 курс			2 курс			3 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег на лыжах 5 км (мин/сек)	Юн.- 25.50	Юн.- 27.20	б/вр	25.00	26.00	б/вр	24.00	25.2.	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин/сек)	Дев.- 19.00	Дев.- 21.00	б/вр	Дев.- 18.00	Дев.-20.00	б/вр	Дев.- 17.00	Дев.- 19.00	б/вр

4. Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации (дифференцированного зачета)

Вопросы для дифференцированного зачета:

Теоретическая часть:

Билет № 1

- 1.Лёгкая атлетика, её виды, низкий старт, короткие дистанции.
- 2.Спортивная обувь.

Билет № 2

- 1.Объясните, как выполняется высокий старт, на какие дистанции применяется. Перечислите длины дистанций.
- 2.Охарактеризуйте спортивные мячи.

Билет № 3

- 1.Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
- 2.Спортивная игра. Волейбол.

Билет № 4

- 1.Понятие гимнастика, её виды.
- 2.Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение?

Билет № 5

- 1.Олимпийские игры, их происхождение.
- 2.Понятие Дворец спорта.

Билет № 6

- 1.Спортивная игра. Баскетбол.
- 2.Для чего нужна утренняя гимнастика, где и как следует её выполнять.

Билет № 7

- 1.Художественная гимнастика.
- 2.Расскажите о влиянии курения и алкоголизма на организм человека.

Билет № 8

- 1.Виды спорта в программе летних Олимпийских игр.
- 2.Закаливание, виды.

Билет № 9

- 1.Спортивная гимнастика.
- 2.Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара АО время приёма солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.

Билет № 10

- 1.Расскажите, как проводится разминка, комплекс вами предлагаемый.
- 2.Что значит утомление, виды.

Билет № 11

- 1.Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
- 2.Для чего проводятся физкультурные минутки и физкультурные паузы, какие упражнения в них включаются.

Билет № 12

- 1.Охарактеризуйте виды плавания.
- 2.Первая помощь при лёгком ушибе, растяжении связок.

Билет № 13

- 1.Виды спорта в программе зимних Олимпийских игр.
- 2.Понятие финиш.

Билет № 14

- 1.Туризм, виды.
- 2.Первая помощь при закрытом переломе.

Билет № 15

- 1.Как правильно экипировать себя для 2-3-дневного туристического похода?
- 2.С помощью, каких упражнений можно эффективно развить такое физическое качество, как выносливость?

Билет № 16

- 1.Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из них.

Билет № 17

- 1.Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.
- 2.Восстановление.

Билет № 18

- 1.Осанка, её виды.
- 2.Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе?

Билет № 19

- 1.Олимпийские игры в Москве, 1980 г.
- 2.Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки) что в них общего и чем они отличаются.

Билет № 20

- 1.Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом , обеспечивающие удобство и безопасность.
- 2.Спортивная игра. Волейбол.

Билет № 21

- 1.Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
- 2.Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития.

Билет № 22

- 1.Спортивная атрибутика.
- 2.Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

Билет № 23

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.
2. Понятие табло.

Билет № 24

1. Составьте комплекс упражнений для утренней гимнастики и обоснуйте его.
2. Расскажите, как правильно подобрать лыжный инвентарь.

Билет № 25

1. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
2. Расскажите о спортивных играх.

Билет № 26

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале.
2. Настольный теннис, правила игры.

Билет № 27

1. Расскажите всё о бассейнах.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое двигательное качество, как быстрота?

Билет № 28

1. Расскажите о последних зимних Олимпийских играх.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете.

Билет № 29

1. Расскажите о физическом качестве быстрота.
2. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них.

Билет № 30

1. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
2. Расскажите о спортивных играх.

Практическая часть:

Таблица нормативов:

№	Нормативы	2 курс			3 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подъём туловища из положения лёжа на спине (количество раз/мин.)	Юн.- 42 Дев.- 47	40 45	37 42	45 50	42 47	40 45
2	Бег 100 м. (сек.)	Юн.- 16.5 Дев.- 17.0	Юн.- 17.5 Дев.-18.0	Юн.- 18.5 Дев.- 19.0	Юн.- 16.0 Дев.- 16.5	Юн.- 17.0 Дев.- 17.5	Юн.- 18.0 Дев.- 18.5
3	Челночный бег 3x10 (сек.)	Юн.- 7.3 Дев.- 8.4	Юн.- 8.0 Дев.- 9.3	Юн.- 8.2 Дев.- 9.7			
4	Прыжок в длину с места (см.)	Юн.- 2.20 Дев.- 2.00	Юн.- 2.10 Дев.- 1.90	Юн.- 2.00 Дев.- 1.80	Юн.- 2.40 Дев.- 2.10	Юн.- 2.25 Дев.- 2.00	Юн.- 2.10 Дев.- 1.90

5. Темы рефератов по физической культуре:

1. Воспитание физических качеств.
2. Спорт и здоровье.
3. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни.
4. Оздоровительный бег и его влияние на организм человека.
5. Долголетие.
6. Роль физической культуры в жизни человека.
7. Психологическое поведение спортсменов.
8. Роль физической культуры и спорта в воспитании здорового образа жизни студентов.
9. Игра – как средство развития физических качеств.
10. Роль физических упражнений для студентов.
11. Физическая культура личности, её связь с общей культурой человека.
12. Спортивная игра. Волейбол.
13. Спортивная игра. Баскетбол.
14. Стрейчинг (американская растяжка).
15. В здоровом теле – здоровый дух.
16. История физической культуры и спорта в России.
17. Связь интенсивности физических упражнений с объёмом учебной и умственной деятельности.

18. Влияние курения и алкоголя на организм человека.
19. Предупреждение травматизма во время занятий физической культуры.
20. Лёгкая атлетика, её виды.
21. Олимпийские игры, их происхождение.
22. Плавание, виды.
23. Лыжный спорт, виды.
24. Общие меры безопасности при проведении занятий по видам спорта.
25. Первая помощь при: переломах, вывихах, растяжении связок, лёгком ушибе, тепловом ударе.
26. Разминка, для чего она нужна?
27. Осанка, её виды.
28. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность и т.д.