

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский медицинский колледж № 1»

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**по дисциплине**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Ставрополь, 2024**

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Оценочные материалы предназначены для контроля и оценки знаний, умений, а также компетенций, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка знаний, умений, а также сформированность компетенций: ОК 04.; ОК 08.; ПК 3.2.

Таблица 1 – Результаты освоения учебной дисциплины

| Код ПК, ОК                    | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04.;<br>ОК 08.;<br>ПК 3.2. | <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</li> <li>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</li> <li>брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> <li>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> </ul> |

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является зачет, дифференцированный зачет

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Предметом оценки служат знания, умения, предусмотренные рабочей программой по дисциплине.

Оценка освоения учебной дисциплины в форме *зачета, дифференцированного зачёта* осуществляется по результатам сдачи контрольных нормативов.

|                                                                                                                                  |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>В результате изучения профессионального модуля студент должен</b>                                                             | <b>Задания для проверки</b>        |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                    | <b>Номер практического задания</b> |
| – <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i>                                                  | Нормативы, тест                    |
| – <i>брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий</i>                                         | Нормативы, тест                    |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Нормативы, тест                    |
| – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности                         | Нормативы, тест                    |

|                                                                                                                   |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                               | Нормативы, тест      |
| <b>Знать</b>                                                                                                      | <b>Номер вопроса</b> |
| – основы здорового образа жизни;                                                                                  | тест                 |
| – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | тест                 |
| – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                     | тест                 |
| условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии                      | тест                 |

## БАНКТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

1. *Московская Олимпиада была проведена:*

А) 1956 г. Б) 1938 г. В) 1972 г. Г) 1980 г.

2. *Дайте определение физической культуры:*

А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

Б) Физическая культура – средство отдыха;

В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

3. *Недостаток двигательной активности людей называется:*

А) Гипертонией Б) Гипердинамией В) Гиподинамией Г) Гипотонией

4. *Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:*

А) 4-6 ч. Б) 5-7 ч. В) 16 ч. Г) 10-12 ч.

5. *Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:*

А) профессиональная подготовка;

Б) профессионально-прикладная подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка;

Г) спортивно – техническая подготовка.

6. *Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:*

А) физическое воспитание; Б) физическое состояние;

В) физическая подготовка; Г) физическая нагрузка.

7. *Костная система человека состоит:*

А) из 150 костей; Б) из 80 костей; В) из 200 костей; Г) из 250 костей

8. *Кости соединяются с помощью:*

А) мышц; Б) суставов; В) сухожилий; Г) жгутиков.

9. *Мышечная система включает около:*

А) 400 мышц; Б) 600; В) 500; Г) 300.

10. *Основным источником энергии для мышечного волокна являются:*

А) жиры; Б) углеводы; В) белки; Г) все вместе.

11. *Сердечно-сосудистая система состоит:*

А) из мышц; Б) из сердца и кровеносных сосудов; В) костей; Г) крови и лимфы.

12. *Общее количество крови у взрослого человека:*

А) 3-4 литра; Б) 4-5 литров; В) 2-3 литра; Г) 1-2 литра.

13. *Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:*

А) 70 ударов; Б) 60 ударов; В) 40 ударов; Г) 80 ударов.

14. *Артериальное давление измеряется:*

А) в килограммах; Б) сантиметрах; В) миллиметрах ртутного столба; Г) сантиметрах кубических.

15. *Жизненная емкость легких – это:*

А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;

Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;

В) объем вдоха и выдоха;

Г) разница между вдохом и выдохом.

16. *Специализированный отдел центральной нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:*

А) головной мозг; Б) спинной мозг; В) вегетативная нервная система; Г) мозжечок.

17. *Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:*

А) здоровье – это отсутствие болезней;

Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;

В) здоровье – состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

Г) отсутствие вредных привычек у человека.

18. *Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:*

А) уровень физической подготовленности;

Б) уровень здоровья и физического развития;

В) уровень теоретических знаний; Г) все вместе.

19. *Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:*

А) несвоевременный прием пищи; Б) систематическое недосыпание;

В) малое пребывание на свежем воздухе; Г) курение; Д) все вместе.

20. *Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:*

А) закаливающие процедуры; Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;

В) отказ от вредных привычек;

Г) организация целесообразного режима двигательной активности; Д) все вместе.

21. *Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:*

А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

Б) конфликты с окружающими; В) злоупотребление алкоголем; Г) все вместе.

22. *Обычной нормой ночного сна студента считается*

А) 7 - 8 часов; Б) 5-6 часов; В) 3- 4 часа; Г) 10-12 часов.

23. *Главное правило полноценного питания не менее*

А) одного раза в день; Б) 2 - 3 раза в день; В) 3-4 раза в день; Г) 4-5 раз в день.

24. *Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой*

А) 3 - 4 часа в неделю; Б) 8 - 12 часов в неделю;

В) 14 - 16 часов в неделю; Г) 16 -18 часов в неделю.

25. *Эффективное средство восстановления работоспособности -это:*

А) массаж, контрастный душ; Б) гигиена одежды и обуви;

В) уход за полостью рта и зубами; Г) здоровый образ жизни.

26. *Личная гигиена включает:*

А) соблюдение распорядка дня; Б) уход за телом;

В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм; Г) все перечисленное.

27. *Учебное время студентов в среднем составляет:*

А) 40 - 44 часа в неделю; Б) 52

- 58 часов в неделю; В) 60 - 64 часа в неделю; Г) 70-72 часа в неделю.

28. *В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:*

- А) на вегетативную нервную систему; Б) на дыхательную систему;  
В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг; Г) на подкорку головного мозга.

29. *Работоспособность - это способность человека выполнять:*

- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;  
Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;  
В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;  
Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

30. *Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:*

- А) к «утреннему» типу - «жаворонки»; Б) «вечернему» типу - «совы»;  
В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»; Г) к добросовестным и исполнительным.

31. *Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:*

- А) вбывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;  
Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;  
В) эмоционального переживания; Г) нервного расстройства.

32. *Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:*

- А) активного отдыха; Б) пассивного отдыха;  
В) психоэмоциональной разгрузки; Г) аутотренинг.

33. *Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:*

- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;  
Б) нормализованная двигательная активность;  
В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;  
Г) все перечисленное.

34. *Основной фактор утомления студентов - это:*

- А) сама учебная деятельность; Б) полное отсутствие интереса, апатия;  
В) отсутствие реакции на новые раздражители; Г) снижение ЧСС.

35. *Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:*

- А) физическую подготовленность студента;  
Б) физиологическую подготовленность студента;  
В) психическую подготовленность студента;  
Г) психо-физиологическую подготовленность студента.

36. *К средствам физического воспитания относятся:*

- А) физические упражнения; Б) двигательные действия; В) трудовые действия;  
Г) все перечисленное.

37. *Игровой, соревновательный методы относятся:*

- А) к методу спортивного воспитания; Б) методу физического воспитания;  
В) методу психического воспитания; Г) методу физического развития.

38. *Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:*

- А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;  
Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства; В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.  
Г) нет правильного ответа.

39. *Общая физическая подготовка (ОФП) - это:*

- А) процесс нормальной жизнедеятельности человека; Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;  
В) процесс овладения умением расслабляться; Г) процесс оздоровления физической патологией.

40. *Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:*

- А) к спортивной подготовке; Б) физической подготовке;  
В) профессионально-прикладной физической подготовке; Г) к профессиональной подготовке.

41. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:  
А) закрепощение мышц; Б) расслабление мышц;  
В) увеличение массы мышц; Г) сокращение мышечных волокон.
42. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:  
А) в обеденное время; Б) утренние часы;  
В) в конце рабочего дня; Г) в свободное время.
43. Гигиеническое, оздоровительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:  
А) самостоятельных занятий; Б) дополнительных занятий;  
В) учебных занятий; Г) отработки пропущенных занятий.
44. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:  
А) бокс; Б) ходьба и бег; В) спортивная гимнастика; Г) единоборства.
45. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:  
А) повышать; Б) снижать; В) оставить на старом уровне; Г) прекратить.
46. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:  
А) частота сердечных сокращений; Б) результаты выполнения тестов;  
В) тренировочные нагрузки; Г) все вместе.
47. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:  
А) 124 удара в минуту; Б) 134 удара в минуту; В) 118 ударов в минуту; Г) 138 ударов в минуту.
48. Суточная потребность человека в воде составляет:  
А) 5 литров; Б) 3 литра; В) 2,5 литра; Г) 4 литра.
49. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:  
А) паровая и суховоздушная бани; Б) солнечные ванны; В) смена нательного белья; Г) дискотека.
50. Спорт - это:  
А) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;  
Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;  
В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;  
Г) высокий спортивный результат.
51. Структура спортивной классификации предусматривает:  
А) присвоение спортивных разрядов и званий; Б) занять определенное место на соревнованиях;  
В) добиться определенного количества побед; Г) участие в соревнованиях российского масштаба.
52. Спортивные разряды присваиваются:  
А) региональными спортивными организациями на местах; Б) федерациями по видам спорта;  
В) преподавателем физического воспитания; Г) заведующим кафедрой физической культуры.
53. Обязательным тестом по ОФП студентов является:  
А) бег на 100 м; Б) прыжки в длину с места; В) приседание на одной ноге; Г) плавание.
54. Внутри техникумовские соревнования по видам спорта - это:  
А) российские студенческие Игры; Б) спартакиада техникума; В) районные соревнования;  
Г) чемпионат вузов города.
55. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:  
А) легкая атлетика; Б) баскетбол; В) аэробика; Г) волейбол.
56. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:  
А) лыжные гонки; Б) акробатика; В) пауэрлифтинг; Г) дартс.
57. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это  
А) гиревой спорт; Б) баскетбол; В) шахматы; Г) керлинг.
58. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это  
А) легкая атлетика; Б) плавание; В) фигурное катание; Г) бобслей.

59. *Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:*

А) настольным теннисом; Б) хоккеем; В) волейболом; Г) городошным спортом.

60. *Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:*

А) на состояние психики человека; Б) физическое развитие; В) все вместе; Г) нет правильного ответа.

61. *Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:*

А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;

Б) морфологические особенности организма;

В) тренировочные занятия и их части;

Г) уровень физической подготовленности.

62. *В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:*

А) совпадают; Б) различаются; В) соответствуют возрасту; Г) нет правильного ответа.

63. *Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:*

А) вовремя отдохнуть; Б) обеспечить непрерывность тренировочного процесса;

В) получить зачет по предмету «Физическая культура»; Г) нет правильного ответа.

64. *Физическую подготовленность можно условно подразделить:*

А) на общую подготовленность; Б) вспомогательную подготовленность;

В) универсальную подготовленность; Г) специальную подготовленность.

65. *Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:*

А) этапным; Б) физическим; В) тактическим; Г) техническим.

66. *Основными признаками физического развития являются:*

А) антропометрические показатели; Б) социальные особенности человека;

В) особенности интенсивности работы; Г) нет правильного ответа.

67. *Основные виды диагностики – это:*

А) врачебно – педагогический контроль Б) математический контроль;

В) систематический контроль; Г) статистический контроль.

68. *Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:*

А) таможенный контроль; Б) врачебный контроль;

В) самоконтроль; Г) педагогический контроль.

69. *Метод определения силы мышц кисти называется:*

А) станова динамометрия; Б) кистевая динамометрия; В) мышечная динамометрия; Г) анамнез.

70. *Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:*

А) самонаблюдение; Б) самоконтроль;

В) самочувствие; Г) все вышеперечисленное.

71. *В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:*

А) за минуту; Б) 45 секунд; В) 20 секунд; Г) 10 сек.

72. *Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:*

А) 100-130 ударов в минуту; Б) 130-150 ударов в минуту;

В) 170-200 ударов в минуту; Г) 250-300 ударов в минуту.

73. *Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:*

А) в успешной подготовке к профессиональной деятельности; Б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;

В) развитию умений, знаний и навыков; Г) все вышеперечисленное.

74. *Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:*

- А) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
- Б) расширить арсенал двигательной координации;
- В) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
- Г) все вышеперечисленное.

75. *Целью ППФП является:*

- А) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда; Б) содействие формированию физической культуры личности;
- В) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- Г) все вышеперечисленное.

76. *Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:*

- А) занятия легкой атлетикой; Б) занятия лыжной подготовкой;
- В) общая физическая подготовка; Г) специальная физическая подготовка.

77. *Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:*

- А) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
- Б) географические черты региона, в который направляются выпускники;
- В) условия и характер труда специалистов; Г) социальные условия труда

78. *Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:*

- А) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
- Б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
- В) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
- Г) все вышеперечисленное.

79. *Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:*

- А) упражнения со штангой; Б) упражнения с резиной;
- В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Г) нет правильного ответа.

80. *Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:*

- А) акробатика; Б) тяжелая атлетика; В) гребля; Г) баскетбол.

81. *Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:*

- А) борьба; Б) бег на короткие дистанции; В) конный спорт; Г) плавание.

82. *Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:*

- А) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; Б) всестороннего развития личности;
- В) оздоровительной направленности; Г) здорового образа жизни.

83. *Производственной физической культурой называется:*

- А) система методически обоснованных физических упражнений; Б) пассивный отдых в рабочее время;
- В) подготовка к трудовой деятельности; Г) активный отдых в рабочее время.

84. *Основа производственной физической культуры - это:*

- А) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда; Б) теория активного отдыха;
- В) полное состояние покоя; Г) пассивный отдых.

85. *Производственная физическая культура проявляется в форме:*

- А) оптимальных методов и средств производственной физической культуры; Б) рабочего утомления в течение рабочего времени;
- В) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
- Г) эмоционального подъема на рабочем месте.

86. *Производственная гимнастика — это:*

- А) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня; Б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
- В) санитарно-гигиеническое состояние места занятий; Г) бег по пересеченной местности.



87. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:

- А) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
- Б) срочно и активно отдохнуть;
- В) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
- Г) все вышеперечисленное.

88. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:

- А) утренняя гигиеническая гимнастика; Б) чтение специализированной литературы;
- В) прием водных и солнечных процедур; Г) ходьба по пересеченной местности.

89. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:

- А) тренажеры; Б) компьютеры; В) учебники; Г) производственная практика.

90. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:

- А) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
- Б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
- В) все вместе;
- Г) нет правильного ответа.

91. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга — это:

- А) наклоны; Б) повороты; В) вращения; Г) встряхивание.

92. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:

- А) к оздоровительно-развивающей гимнастике; Б) оздоровительной гимнастике; В) спортивной гимнастике; Г) к профессионально – прикладной гимнастике.

93. Формами производственной гимнастики являются:

- А) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- Б) упражнения на снарядах;
- В) игра в настольный теннис;
- Г) подвижные игры.

94. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:

- А) 1 раз в смену; Б) 2 раза в смену; В) 3 раза в смену; Г) 4 раза в смену;

Ключ к тесту

|      |          |      |        |
|------|----------|------|--------|
| 1 Б  | 26 Б     | 51 А | 76 Г   |
| 2 А  | 27 А     | 52 А | 77 Г   |
| 3 Г  | 28 Г     | 53 А | 78 В   |
| 4 В  | 29 Б     | 54 А | 79 В,А |
| 5 В  | 30 В     | 55 А | 80 В   |
| 6 Б  | 31 А     | 56 Б | 81 В   |
| 7 Б  | 32 Б     | 57 В | 82 А   |
| 8 В  | 33 А     | 58 А | 83 Б   |
| 9 В  | 34 А     | 59 Б | 84 А   |
| 10 Б | 35 В     | 60 В | 85 А   |
| 11 А | 36 А     | 61 Б | 86 Б   |
| 12 Б | 37 А     | 62 Б | 87 А   |
| 13 Б | 38 А     | 63 А | 88 А   |
| 14 Б | 39 Б     | 64 Б | 89 А   |
| 15 А | 40 В,А,Б | 65 Б | 90 А   |
| 16 В | 41 Б     | 66 А | 91 А   |
| 17 Б | 42 Г     | 67 А | 92 В   |
| 18 В | 43 Б     | 68 А | 93 В   |
| 19 В | 44 Б     | 69 В | 94 Б   |
| 20 Б | 45 А     | 70 Б |        |
| 21 Д | 46 Б     | 71 В |        |
| 22 Д | 47 Б     | 72 Б |        |
| 23 В | 48 Г     | 73 Г |        |
| 24 А | 49 Б     | 74 А |        |
| 25 В | 50 В     | 75 Г |        |

## НОРМАТИВЫ

### 1 год обучения по программе ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                                         | Оценка в баллах |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|
|                                                                                               | 5               | 4     | 3     |
| - Бег 3000м (мин, сек)                                                                        | 13,30           | 14,00 | б/вр  |
| - Бег 30м (сек)                                                                               | 4,60            | 5,00  | 5,40  |
| - Бег 60м (сек)                                                                               | 8,20            | 8,60  | 9,00  |
| - Бег 100 м (сек)                                                                             | 13,80           | 14,20 | 14,80 |
| - Прыжок в длину с места (см)                                                                 | 230             | 215   | 205   |
| - Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)                                         | 430             | 415   | 405   |
| - Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                                        | 13              | 11    | 9     |
| - Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)                               | 15              | 13    | 10    |
| - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                                     | 50              | 45    | 30    |
| - Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)                               | 12              | 10    | 7     |
| - Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)                   | 12              | 10    | 6     |
| 12.Выход силой (количество раз)                                                               | 7               | 6     | 4     |
| 13.Подъём переворотом (количество раз)                                                        | 9               | 8     | 6     |
| 14.Поднимание туловища за 30 сек                                                              | 28              | 26    | 24    |
| 15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)                                         | 135             | 125   | 115   |
| 16.Наклон из положения стоя (см)                                                              | 15              | 10    | 5     |
| 17.Штрафные броски из 10 раз.                                                                 | 6               | 5     | 4     |
| 18.Приём – передача мяча над собой сверху.                                                    | 25              | 20    | 15    |
| 19.Приём- передача мяча над собой снизу                                                       | 25              | 20    | 15    |
| 20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи | 5               | 4     | 3     |
| 21.Челночный бег 3х10 м (сек)                                                                 | 7,0             | 7,5   | 8,0   |

### 1 год обучения по программе ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                                          | Оценка в баллах |       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
|                                                                                                | 5               | 4     | 3    |
| 1.Бег 2000м (мин, сек)                                                                         | 11,00           | 11,30 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек)                                                                                | 5,2             | 5,6   | 5,8  |
| 3.Бег 60м (сек)                                                                                | 10,4            | 10,8  | 11,2 |
| 4.Бег 100м (сек)                                                                               | 15,8            | 16,2  | 16,5 |
| 5.Прыжок в длину с места (см)                                                                  | 205             | 190   | 175  |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)                                          | 390             | 375   | 360  |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                                         | 25              | 15    | 10   |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                                     | 12              | 10    | 9    |
| 9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)                                       | 50              | 45    | 30   |
| 10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)                   | 10              | 8     | 5    |
| 11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)                                                  | 65              | 50    | 35   |
| 12. Поднимание туловища за 30 сек                                                              | 28              | 26    | 24   |
| 13. Прыжки через скакалку за 1 минуту( количество раз)                                         | 135             | 125   | 115  |
| 15.Наклон из положения стоя (см)                                                               | 22              | 15    | 10   |
| 16.Штрафные броски из 10 раз.                                                                  | 6               | 5     | 4    |
| 17.Приём – передача мяча над собойсверху                                                       | 25              | 20    | 15   |
| 18.Приём – передача мяча над собойснизу                                                        | 25              | 20    | 15   |
| 19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность взоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 5               | 4     | 3    |

|                                |     |     |     |
|--------------------------------|-----|-----|-----|
| 20. Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,2 | 9,0 | 9,5 |
|--------------------------------|-----|-----|-----|

**2 год обучения по программе**  
**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**  
**ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты                                                                                        | Оценка в баллах |       |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
|                                                                                              | 5               | 4     | 3    |
| 1.Бег 3000м (мин, сек)                                                                       | 13,00           | 13,30 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек)                                                                              | 4,4             | 4,8   | 5,2  |
| 3.Бег 60м (сек)                                                                              | 8,0             | 8,4   | 8,8  |
| 4.Бег 100м (сек)                                                                             | 13,5            | 14,0  | 14,2 |
| 5.Прыжок в длину с места (см)                                                                | 240             | 220   | 210  |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)                                        | 440             | 420   | 410  |
| 7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                                       | 15              | 13    | 10   |
| 8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)                              | 25              | 20    | 15   |
| 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                                    | 55              | 45    | 30   |
| 10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)                             | 15              | 13    | 10   |
| 11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)                 | 15              | 12    | 8    |
| 12.Выход силой (количество раз)                                                              | 8               | 7     | 6    |
| 13.Подъём переворотом (количество раз)                                                       | 10              | 9     | 7    |
| 14.Поднимание туловища за 30 сек                                                             | 30              | 28    | 26   |
| 15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)                                        | 145             | 135   | 125  |
| 16.Наклон из положения стоя (см)                                                             | 20              | 12    | 5    |
| 17.Штрафные броски из 10 раз.                                                                | 7               | 6     | 5    |
| 18.Приём – передача мяча над собой сверху                                                    | 30              | 25    | 15   |
| 19.Приём – передача мяча над собой снизу                                                     | 30              | 25    | 15   |
| 20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6,5, по 2 подачи | 6               | 4     | 3    |
| 21. Челночный бег 3х10 м (сек)                                                               | 6,8             | 7,3   | 7,8  |

**2 год обучения по программе**  
**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ**  
**МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты                                                                                          | Оценка в баллах |       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
|                                                                                                | 5               | 4     | 3    |
| 1.Бег 2000м (мин, сек)                                                                         | 10,40           | 11,00 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек)                                                                                | 5,1             | 5,5   | 5,6  |
| 3.Бег 60м (сек)                                                                                | 9,8             | 10,5  | 10,7 |
| 4.Бег 100м (сек)                                                                               | 15,6            | 16,0  | 16,2 |
| 5.Прыжок в длину с места (см)                                                                  | 210             | 205   | 180  |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)                                          | 400             | 395   | 370  |
| 7.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                                          | 30              | 20    | 15   |
| 8.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                                      | 15              | 12    | 10   |
| 9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)                                       | 55              | 50    | 30   |
| 10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)                   | 12              | 10    | 8    |
| 11.Равновесие на правой или левой ноге (сек)                                                   | 70              | 60    | 40   |
| 12.Поднимание туловища за 30 сек                                                               | 30              | 28    | 25   |
| 13.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)                                          | 145             | 135   | 125  |
| 14.Наклон из положения стоя (см)                                                               | 25              | 20    | 15   |
| 15.Штрафные броски из 10 раз.                                                                  | 7               | 6     | 5    |
| 16.Приём передача мяча над собой сверху.                                                       | 30              | 25    | 20   |
| 17.Приём передача мяча над собой снизу.                                                        | 30              | 25    | 20   |
| 18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6               | 4     | 3    |
| 19. Челночный бег 3х10м (сек)                                                                  | 8,0             | 8,5   | 9,2  |

**3 год обучения по программе**  
**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**  
**ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тест ы                                                                                        | Оценка в баллах |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|
|                                                                                               | 5               | 4   | 3   |
| 1.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                                        | 15              | 13  | 10  |
| 2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)                               | 30              | 25  | 15  |
| 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                                     | 55              | 45  | 30  |
| 4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)                               | 15              | 13  | 10  |
| 5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)                   | 15              | 12  | 8   |
| 6.Выход силой (количество раз)                                                                | 8               | 7   | 6   |
| 7.Подъём переворотом (количество раз)                                                         | 10              | 9   | 7   |
| 8.Поднимание туловища за 30 сек                                                               | 30              | 28  | 26  |
| 9.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)                                          | 145             | 135 | 125 |
| 10.Наклон из положения стоя (см)                                                              | 20              | 12  | 5   |
| 11.Штрафные броски из 10 раз.                                                                 | 7               | 6   | 5   |
| - Приём – передача мяча над собой сверху                                                      | 30              | 25  | 15  |
| 13.Приём – передача мяча над собой снизу                                                      | 30              | 25  | 15  |
| 14.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6,5, по 2 подачи. | 6               | 4   | 3   |

### 3 год обучения по программе ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                                         | Оценка в баллах |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|
|                                                                                               | 5               | 4   | 3   |
| 1.. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                                       | 30              | 20  | 15  |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                                    | 18              | 14  | 10  |
| 3. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)                                     | 55              | 50  | 30  |
| 4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)                   | 12              | 10  | 8   |
| 5.Равновесие на правой или левой ноге (сек)                                                   | 70              | 60  | 40  |
| 6. Поднимание туловища за 30 сек                                                              | 30              | 28  | 25  |
| 7.Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)                                            | 145             | 135 | 125 |
| 8.Наклон из положения стоя (см)                                                               | 25              | 20  | 15  |
| 9.Штрафные броски из 10 раз.                                                                  | 7               | 6   | 5   |
| 10.Приём передача мяча над собой сверху.                                                      | 30              | 25  | 20  |
| 11.Приём передача мяча над собой снизу.                                                       | 30              | 25  | 20  |
| 12.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6,5, по 2 подачи. | 6               | 4   | 3   |

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и

нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья

Зачет и оценка за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным текущего и итогового контроля по основным разделам программы. При выставлении зачета и оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных

упражнений и нормативов в установленные сроки по решению преподавателя заключению врача могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий. Если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается выставить ему зачет и оценку за технику выполнения данного упражнения. В качестве альтернативной оценки успеваемости по физическому воспитанию можно использовать систему сопоставимых результатов, а также систему выставления оценок по сумме баллов, набранных в течение семестра по различным разделам программы, разработанной в учебном заведении. Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы. За выполнение этих требований обучающимся выставляется «зачет».

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗАЧЕТА**

Оценка «зачтено» выставляется при сдаче 60% и более контрольных нормативов на положительную оценку (3, 4, 5)

Оценка «не зачтено» выставляется при сдаче 59% и менее контрольных нормативов на положительную оценку (3, 4, 5)

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА**

Оценка «5» (отлично) – средний балл сдачи контрольных нормативов 4,5-5

Оценка «4» (хорошо) - средний балл сдачи контрольных нормативов 3,5-4,4

Оценка «3» (удовлетворительно) - средний балл сдачи контрольных нормативов 2,5- 3,4

Оценка «2» (неудовлетворительно) - средний балл сдачи контрольных нормативов 0-2,4

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕСТИРОВАНИЯ**

**Оценка «5» (отлично)** – 85-100 % выполненных заданий

**Оценка «4» (хорошо)** – 70-84 % выполненных заданий

**Оценка «3» (удовлетворительно)** – 50-69 % выполненных заданий

**Оценка «2» (неудовлетворительно)** – менее 50 % выполненных заданий