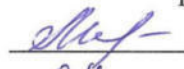


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
Факультет среднего профессионального образования

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Заместитель декана  
по учебной работе  
 /В. А. Махутова/  
« 04 » « 03 » 2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине

**ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|                |                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------|
| Специальность  | 40.02.01 Право и организация социального обеспечения |
| Квалификация   | Юрист                                                |
| Форма обучения | очная                                                |
| Год набора     | 2021                                                 |
| Составитель    | Константинов Р. В., преподаватель                    |

2021 г.

Фонд оценочных средств разработан на основании рабочей программы дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура и является частью ОП СПО - ППСЗ.

Составитель:

Константинов Роман Владимирович, преподаватель

Фонд оценочных средств одобрен на заседании цикловой комиссии  
общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 6 от «25» 05 2021 г.

Председатель ЦК  /Л.С. Муфазалова/

## Содержание

|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Паспорт фонда оценочных средств.....                                                             | 4   |
| 2. Контрольно-оценочные средства текущего контроля.....                                             | 10  |
| 3. Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации.....                                      | 10  |
| 4. Информационное обеспечение обучения.....                                                         | 12  |
| Приложение А Контрольно-измерительный материал текущего контроля по дисциплине<br>.....             | 112 |
| Приложение В Перечень вопросов для подготовки к зачету для освобожденных по состоянию здоровья..... | 16  |
| Приложение С Задания для подготовки к зачету.....                                                   | 17  |
| Приложение D Контрольно-измерительные материалы.....                                                | 18  |

**1 Паспорт фонда оценочных средств**  
по учебной дисциплине  
**ОУДБ.07 Физическая культура**  
по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Назначение контрольно-измерительных материалов – оценить уровень подготовки студентов по учебной дисциплине ОУДБ.07 Физическая культура с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ППСЗ специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Содержание контрольно-измерительных материалов определяется в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОУДБ.07 Физическая культура

Требования к личностным, метапредметным, предметным результатам освоения базового курса Физическая культура представлены в таблице:

| Код  | Требования к личностным результатам                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л.1. | российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);                                                                    |
| Л.2. | гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; |
| Л.3. | готовность к служению Отечеству, его защите;                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Л.4. | сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;                                                                                            |
| Л.5. | сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;                                                                                                            |
| Л.6. | толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаи-                                                                                                                                                                                                |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | мопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; |
| Л.7.  | навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;                                                                             |
| Л.8.  | нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;                                                                                                                                                                                 |
| Л.9.  | готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;                                              |
| Л.10. | эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;                                                                                                                                        |
| Л.11. | принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;                  |
| Л.12. | бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;                                                                                                |
| Л.13. | осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;                          |
| Л.14. | сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;                                                                   |
| Л.15. | ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.                                                                                                                                                                |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Требования к метапредметным результатам                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| М.1 | умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; |
| М.2 | умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;                                                                                                                                                    |
| М.3 | владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;                                                                          |
| М.4 | готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;     |
| М.5 | умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;               |
| М.6 | умение определять назначение и функции различных социальных институтов;                                                                                                                                                                                                                                                  |
| М.7 | умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;                                                                                                                                                                                    |
| М.8 | владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;                                                                                                                                                                                      |
| М.9 | владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и                                                                                                                        |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | средств их достижения.                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     | Требования к предметным результатам                                                                                                                                                                                                                                              |
| У.1 | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); |
| 3.1 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                                                                               |
| 3.2 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;                                                                                                             |
| 3.3 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;                                                             |
| 3.4 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;                                                             |
| 3.5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;                                                                                                                                |

Формами промежуточной аттестации по учебной дисциплине является:

1 семестр – дифференцированный зачет

2 семестр – дифференцированный зачет

Перечень объектов контроля, форм контроля и показателей оценки по дисциплине приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень результатов обучения, контрольно-оценочных средств и показателей оценки

| Результаты обучения<br>(требованиями к предметным результатам)     | Основные показатели оценки результата                                                                                                                                                             | Наименование раздела (темы)                                       | Наименование контрольно-оценочного средства                                                                                                                                                              |                                      |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                   | Для текущего контроля                                                                                                                                                                                    | Для промежуточной аттестации         |
| 1                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                 | 3                                                                 | 4                                                                                                                                                                                                        | 5                                    |
| Л.3, Л.10,<br>Л.11, Л.12<br><br>М.5<br><br>3.1,3.2,3.3,3.4,<br>3.5 | Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга                                                          | Легкая атлетика.<br>Спортивные игры.<br>Лыжные гонки.<br>ОФП      | Практическая работа №1,5,6,7,8,9,10,11,12, 13,14,15<br><br>Практическая работа №22-49<br><br>Внеаудиторная самостоятельная работа №1-24<br><br>Сдача контрольных нормативов;<br><br>зачетные упражнения; | Контрольные нормативы (приложение D) |
| Л.3, Л.10,<br>Л.11, Л.12<br><br>М.5<br><br>3.1,3.2,3.3,3.4,<br>3.5 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | Легкая атлетика.<br>Спортивные игры.<br>Лыжные гонки.<br>ОФП      | Практическая работа №1,5,6,7,8,9,10,11,12, 13,14,15<br><br>Практическая работа №22-49<br><br>Внеаудиторная самостоятельная работа №1-24<br><br>Сдача контрольных нормативов;<br>зачетные упражнения;     | Контрольные нормативы (приложение D) |
| Л.3, Л.10,<br>Л.11, Л.12<br><br>М.5<br><br>3.1,3.2,3.3,3.4,<br>3.5 | Сдача контрольных нормативов (приложение А, С);<br>зачетные упражнения                                                                                                                            | Легкая атлетика.<br>Спортивные игры.<br>Лыжные гонки.<br><br>ОФП. | Практическая работа №2, 3, 4, 50<br><br>Сдача контрольных нормативов;<br>зачетные упражнения;                                                                                                            | Контрольные нормативы (приложение D) |
| Л.3, Л.10,<br>Л.11, Л.12<br><br>М.5<br><br>3.1,3.2,3.3,3.4,<br>3.5 | Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе обучения;<br>сдача контрольных нормативов (приложение А, С);<br>Владение физическими                                                          | Легкая атлетика.<br>Спортивные игры.<br>Лыжные гонки.<br><br>ОФП  | Практическая работа №1-50<br><br>Внеаудиторная самостоятельная работа №1-24<br><br>Сдача контрольных нормативов;<br>зачетные упражнения;                                                                 | Контрольные нормативы (приложение D) |



|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                      |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|                                                              | упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения работоспособности.                                                                                  |                                                     | ния;                                                                                                                                                                                                  |                                      |
| Л.3, Л.10, Л.11, Л.12<br><br>М.5<br><br>3.1,3.2,3.3,3.4, 3.5 | Оценка уровня физического развития ( <i>приложение А, С</i> ); сдача контрольных нормативов ( <i>приложение А, С</i> ); Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | Легкая атлетика. Спортивные игры. Лыжные гонки. ОФП | Практическая работа №1,5,6,7,8,9,10,11,12, 13,14,15<br><br>Практическая работа №22-49<br><br>Внеаудиторная самостоятельная работа №1-24<br><br><br>Сдача контрольных нормативов; зачетные упражнения; | Контрольные нормативы (приложение D) |

## 2. Контрольно-оценочные средства текущего контроля

Контрольно-оценочные средства (далее КОС) текущего контроля включают:

1. Практические работы по дисциплине (Методические рекомендации по выполнению практических работ)
2. Внеаудиторные самостоятельные работы (Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ)
4. Контрольно-измерительный материал (далее КИМ) (Приложение А)

## 3 Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации

3.1 КОС промежуточной аттестации 1 семестра в форме дифференцированного зачёта включают:

1. Перечень вопросов для подготовки к зачету (Приложение В).
2. Задания для подготовки к зачету (Приложение С).
3. Контрольно-измерительные материалы (контрольные нормативы) (Приложение D).

### Условия выполнения задания на зачете:

1. Инструкция по выполнению: в конце 1 семестра учащиеся в спортивном зале сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП), в него входит: прыжки через планку (за 30 секунд учитывается количество раз), поднимание опускание туловища из положения лежа на спине (пресс за 30 секунд учитывается количество раз), челночный бег 4\*10 (учитывается время), прыжок в длину с места (учитывается расстояния), подтягивание на перекладине юноши (учитывается количество раз) вис на перекладине девушки (учитывается время).
2. Деление на подгруппы нет.
3. Время выполнения: 4 часа.
4. Используемое оборудование: планка, гимнастический мат, эстафетные палочки, свисток, секундомер, спортивная площадка.
5. Критерии оценки: учащиеся по пяти видам ОФП должны набрать баллы:
  - оценка «отлично» - 70-80б;
  - оценка «хорошо» - 60-70б;
  - оценка «удовлетворительно» - 50-60б;
  - оценка «неудовлетворительно» - менее 50б.

3.2 КОС промежуточной аттестации 2 семестра в форме дифференцированного зачёта включают:

1. Перечень вопросов для подготовки к зачету (Приложение В).
2. Задания для подготовки к зачету (Приложение С).
3. Контрольно-измерительные материалы (контрольные нормативы) (Приложение D).

#### **Условия выполнения задания на зачете:**

1. Инструкция по выполнению: во 2 семестре учащиеся сдают контрольные нормативы по спортивным играм (волейбол, баскетбол), лыжные гонки.
2. Деление на подгруппы нет.
3. Время выполнения: 6 часов
4. Используемое оборудование: спортивная площадка для волейбола и баскетбола, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, секундомер, лыжи, лыжные палки.
5. Критерии оценки:  
Зачетные упражнения по технике игры в волейбол
  1. Верхняя передача над собой  
оценка «отлично» – 20 раз,  
оценка «хорошо» – 16 раз,  
оценка «удовлетворительно» – 12 раз,  
оценка «неудовлетворительно» - менее 12 раз.
  2. Верхняя передача в парах вдоль сетки на расстоянии 6-8 метров  
оценка «отлично» – 25 передач,

оценка «хорошо» – 20 передач,  
оценка «удовлетворительно» – 15 передач,  
оценка «неудовлетворительно» - менее 15 передач.

3. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Из 8 раз в площадку

оценка «отлично» – 6 попаданий,  
оценка «хорошо» – 4 попадания,  
оценка «удовлетворительно» – 2 попадания,  
оценка «неудовлетворительно» - менее 2 попаданий.

Зачётные упражнения по технике игры в баскетбол:

1. Упражнение: передача и ловля мяча на быстроту. На расстоянии 2-3 метров от стенки за 20 сек.

оценка «отлично» – 18 раз,  
оценка «хорошо» – 17 раз,  
оценка «удовлетворительно» – 16 раз,  
оценка «неудовлетворительно» - менее 16 раз.

2. Ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине 10 раз

оценка «отлично» – 7 попаданий,  
оценка «хорошо» – 6 попаданий,  
оценка «удовлетворительно» – 5 попаданий,  
оценка «неудовлетворительно» - менее 5 попаданий.

3. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполняется 10 бросков любым способом.

оценка «отлично» – 5 попаданий,  
оценка «хорошо» – 4 попаданий,  
оценка «удовлетворительно» – 3 попаданий,  
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 попаданий.

Зачетные упражнения по лыжной подготовке:

Прохождение дистанции 3 км – 5км.

оценка «отлично» – 18 минут,  
оценка «хорошо» – 19.30 минут,  
оценка «удовлетворительно» – 22 минуты,  
оценка «неудовлетворительно» - более 22 минут.

#### 4 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1>
2. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура: учебник для студентов среднего специального образования / А. А. Бишаева. - Москва: Академия, 2020. - 313 с.: табл., ил. - (Профессиональное образование). - Библиогр.: с. 309-310 . - ISBN 978-5-4468-7895-6

Дополнительная литература:

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: многопользовательский доступ электронный // Электронный многопользовательский доступ ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
3. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие для СПО / Т. М. Лебедихина. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-1120-3. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/104898>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=377108>

#### Российские электронные ресурсы и базы данных

1. Электронная библиотека ИРНИТУ <http://elib.istu.edu/>
2. Образовательная платформа «Юрайт» <https://urait.ru/>
3. Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

4. Электронная библиотека «Академия»: <https://academia-library.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Znanium.com»: <http://znanium.com/>
6. Электронно-библиотечная система «PRORFобразование»: <http://profspo.ru/>

#### **Зарубежные электронные научные журналы и базы данных**

1. База данных Springer Nature Experiments (ранее Springer Protocols): <https://experiments.springernature.com/>
2. Wiley Online Library: <http://onlinelibrary.wiley.com/>

#### **Локальные базы данных**

*(доступ из читальных залов библиотеки университета)*

1. Виртуальный читальный зал Президентской библиотеки им. Б.Н.Ельцина
2. Национальная электронная библиотека
3. Электронная справочная система «КонсультантПлюс»

**Контрольно-измерительные материалы текущего контроля по дисциплине ОУДБ.05 Физическая культура**

1. Инструкция по выполнению:
2. Место выполнения задания: стадион, спортивный зал.
3. Максимальное время выполнения задания: 4 часа.
4. Используемое оборудование: стадион, спортивный зал, секундомер, перекладина, гимнастический мат.
5. Критерии оценки:  
Бег 100 метров:  
Юноши:  
оценка «отлично» – 13,8 секунд,  
оценка «хорошо» – 14,7 секунд,  
оценка «удовлетворительно» – 15 секунд,  
оценка «неудовлетворительно» - более 15 секунд.  
Девушки:  
оценка «отлично» – 16,4 секунд,  
оценка «хорошо» – 17,2 секунд,  
оценка «удовлетворительно» – 17,8 секунд,  
оценка «неудовлетворительно» - более 17,8 секунд.  
Бег 500 метров девушки:  
оценка «отлично» – 1,56 минут,  
оценка «хорошо» – 2,06 минут,  
оценка «удовлетворительно» – 2,16 минут,  
оценка «неудовлетворительно» - более 2,16 минут.  
Бег 1000 метров юноши:  
оценка «отлично» – 3,30 минут,  
оценка «хорошо» – 3,45 минут,  
оценка «удовлетворительно» – 4,10 минут,  
оценка «неудовлетворительно» - более 4,10 минут.  
Юноши – подтягивание на перекладине:  
оценка «отлично» – 10 раз,  
оценка «хорошо» – 8 раз,  
оценка «удовлетворительно» – 6 раз,  
оценка «неудовлетворительно» - менее 6 раз.  
Девушки – вис на перекладине:  
оценка «отлично» – 35 секунд,  
оценка «хорошо» – 32 секунды,  
оценка «удовлетворительно» – 29 секунд,

оценка «неудовлетворительно» - менее 29 секунд.

Подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (пресс кол-во раз 30 сек):

Юноши:

оценка «отлично» – 28 раз,

оценка «хорошо» – 26 раз,

оценка «удовлетворительно» – 24 раз,

оценка «неудовлетворительно» - менее 24 раз.

Девушки:

оценка «отлично» – 26 раз,

оценка «хорошо» – 24 раз,

оценка «удовлетворительно» – 22 раза,

оценка «неудовлетворительно» - менее 22 раз.

### Перечень вопросов для подготовки к зачету для освобожденных по состоянию здоровья.

Написать реферат по одной из выбранных тем:

1. История игры баскетбол.
2. Виды массажа.
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
4. Влияние физических упражнений на мышцы.
5. История игры волейбол.
6. Закаливание.
7. Здоровый образ жизни.
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
11. Организация физического воспитания.
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям.
13. Питание спортсменов.
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.
15. Развитие быстроты.
16. Развитие двигательных способностей.
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечнососудистая, дыхательная и нервная системы.
18. Развитие силы и мышц.
19. Развитие экстремальных видов спорта.
20. Роль физической культуры.
21. Спорт высших достижений.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика.
23. Физическая культура и физическое воспитание.
24. Физическое воспитание в семье.
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.



Типовые задания для подготовки к зачету

| №  | Вид упражнения                                                                | Оценка | 1 курс |         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|
|    |                                                                               |        | Юноши  | Девушки |
| 1  | 100м                                                                          | 5      | 13,8   | 16,4    |
|    |                                                                               | 4      | 14,7   | 17,2    |
|    |                                                                               | 3      | 15,0   | 17,8    |
| 2  | 500 м                                                                         | 5      |        | 1.56    |
|    |                                                                               | 4      |        | 2.06    |
|    |                                                                               | 3      |        | 2.16    |
| 3  | 1000 м                                                                        | 5      | 3.30   |         |
|    |                                                                               | 4      | 3.45   |         |
|    |                                                                               | 3      | 4.10   |         |
| 4  | Юноши – подтягивание на перекладине, девушки – вис на перекладине             | 5      | 10     | 35 с    |
|    |                                                                               | 4      | 8      | 32 с    |
|    |                                                                               | 3      | 6      | 29 с    |
| 5  | Подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз 30 сек) | 5      | 28     | 26      |
|    |                                                                               | 4      | 26     | 24      |
|    |                                                                               | 3      | 24     | 22      |
| 6  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: юноши - на полу, девушки – от скамейке  | 5      | 35     | 10      |
|    |                                                                               | 4      | 30     | 8       |
|    |                                                                               | 3      | 25     | 6       |
| 7  | Прыжки в длину с места                                                        | 5      | 2.30   | 1.90    |
|    |                                                                               | 4      | 2.20   | 1.75    |
|    |                                                                               | 3      | 2.10   | 1.60    |
| 8  | Прыжки через скакалку ( кол-во за 30 секунд)                                  | 5      | 65     | 65      |
|    |                                                                               | 4      | 63     | 63      |
|    |                                                                               | 3      | 60     | 60      |
| 9  | Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)                               | 5      | 7.3    | 8.4     |
|    |                                                                               | 4      | 8.0    | 9.3     |
|    |                                                                               | 3      | 8.3    | 9.7     |
| 10 | Приседание: ноги на ширине плеч, руки за голову ( кол-во за 30 секунд)        | 5      | 30     | 30      |
|    |                                                                               | 4      | 28     | 28      |
|    |                                                                               | 3      | 25     | 25      |

## Приложение Д

### Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации

| очки | прыжки<br>ч\з планку | пресс | челночный<br>бег (сек) | прыжок в<br>длину с<br>места | вис (подтягивание) |           | очки |
|------|----------------------|-------|------------------------|------------------------------|--------------------|-----------|------|
|      |                      |       |                        |                              | дев.<br>(сек)      | юн. (раз) |      |
| 30   | 80                   | 44    | 8,5                    | 280                          | 1,08               | 34        | 30   |
| 29   | 79                   | 43    | 8,6                    | 275                          | 1,06               | 33        | 29   |
| 28   | 78                   | 42    | 8,7                    | 270                          | 1,04               | 32        | 28   |
| 27   | 77                   | 41    | 8,8                    | 265                          | 1,02               | 31        | 27   |
| 26   | 76                   | 40    | 8,9                    | 260                          | 1,00               | 30        | 26   |
| 25   | 75                   | 39    | 9,0                    | 255                          | 58                 | 29        | 25   |
| 24   | 74                   | 38    | 9,1                    | 250                          | 56                 | 28        | 24   |
| 23   | 73                   | 37    | 9,2                    | 245                          | 54                 | 27        | 23   |
| 22   | 72                   | 36    | 9,3                    | 240                          | 52                 | 26        | 22   |
| 21   | 71                   | 35    | 9,4                    | 235                          | 50                 | 25        | 21   |
| 20   | 70                   | 34    | 9,5                    | 230                          | 48                 | 24        | 20   |
| 19   | 69                   | 33    | 9,6                    | 225                          | 46                 | 23        | 19   |
| 18   | 68                   | 32    | 9,7                    | 220                          | 44                 | 22        | 18   |
| 17   | 67                   | 31    | 9,8                    | 215                          | 42                 | 21        | 17   |
| 16   | 66                   | 30    | 9,9                    | 210                          | 40                 | 20        | 16   |
| 15   | 65                   | 29    | 10                     | 205                          | 38                 | 19        | 15   |
| 14   | 64                   | 28    | 10,1                   | 200                          | 36                 | 18        | 14   |
| 13   | 63                   | 27    | 10,2                   | 195                          | 34                 | 17        | 13   |
| 12   | 62                   | 26    | 10,3                   | 190                          | 32                 | 16        | 12   |
| 11   | 61                   | 25    | 10,4                   | 185                          | 30                 | 15        | 11   |
| 10   | 60                   | 24    | 10,5                   | 180                          | 28                 | 14        | 10   |
| 9    | 58                   | 23    | 10,6                   | 175                          | 26                 | 13        | 9    |
| 8    | 56                   | 22    | 10,7                   | 170                          | 24                 | 12        | 8    |
| 7    | 54                   | 21    | 10,8                   | 165                          | 22                 | 11        | 7    |
| 6    | 52                   | 20    | 10,9                   | 160                          | 20                 | 10        | 6    |
| 5    | 50                   | 19    | 11                     | 155                          | 18                 | 9         | 5    |
| 4    | 48                   | 18    | 11,1                   | 150                          | 16                 | 8         | 4    |
| 3    | 46                   | 17    | 11,2                   | 145                          | 14                 | 7         | 3    |
| 2    | 44                   | 16    | 11,3                   | 140                          | 12                 | 6         | 2    |
| 1    | 42                   | 15    | 11,4                   | 135                          | 10                 | 5         | 1    |