Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Межрегиональный медицинский колледж»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0240D2760049B11C9D4F97FB39A096C748
Владелец: ЖУКОВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА
Действителен: с 05.04.2024 до 05.07.2025

Комплект контрольно – оценочных средств

по дисциплине

СГ.05 «Физическая культура/адаптивная физическая культура»

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

по специальности СПО

31.02.07 Стоматологическое дело

на базе основного общего образования

(задания для текущего контроля и промежуточной аттестации)

очная форма обучения

Ессентуки 2025

Одобрено:
на заседании ЦМК СГ цикла
протокол №24 от «28» января 2025 г.
Председатель ЦМК СГ цикла
В.А.Жуков

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий УМО АНПОО «ММК»
_____Н.Ю.Москаленко
«28» января 2025 года

Комплект КОС разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.07 Стоматологическое дело базовой подготовки и рабочей программы учебной дисциплины СГ.05 Физическая культура/адаптивная физическая культура.

СГ.05 Физическая культура/адаптивная физическая культура

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности

Тестовые задания:

1. Физическая культура — это

   а) отдельные стороны двигательных способностей человека;

   б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

   в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

   г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Спорт — это

   а) педагогический процесс направленный на всестороннее гармоничное

развитие личности;

б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;

г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

3. Физическое воспитание — это

а) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

4. Физическое воспитание включает в себя

а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;

б) процесс формирования двигательных умений и навыков;

в) воспитание физических качеств;

г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

5. Физическое воспитание направленно на

а) укрепление здоровья;

б) формирование социально активного человека;

в) дисадаптацию организма;

г) повышение работоспособности.

6. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является

а) развитие интеллекта;

б) соревновательная деятельность;

в) развитие морфологических характеристик;

г) функциональные нагрузки.

7. Физическая подготовка — это

а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;
г) процесс соревновательной деятельности.
8. Занятия оздоровительной физической культурой направленны на:
а) оздоровление организма;
б) достижение максимально высокого результата;
в) повышение работоспособности организма;
г) всесторонне физическое развитие.
9. Грамотно организованные занятия физическими упражнениями
а) вызывают деформацию скелета;
б) укрепляют позвоночник;
в) способствуют расширению грудной клетки;
г) способствуют замедлению старения костей.
10. В результате физических тренировок происходит
а) повышение прочности сухожилий;
б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;
в) увеличению объема мышечных волокон;
г) увеличению количества сухожилий.
11. Под воздействием физических тренировок
а) увеличивается подвижность грудной клетки;
б) уменьшает дыхательный объем;
в) увеличивается активность выделительной функции;
г) возрастает жизненная емкость легких.
12) Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде
а) повышения эластичности связок;
б) увеличения массивности костей;
в) уменьшения количества мышечных клеток;
г) увеличения мышечной массы.
13) В концепцию здоровья входит здоровье
а) психическое;
б) тактическое;
в) социальное;
г) соматическое (физическое).
14) К признакам здоровья относятся
а) отсутствие дефектов развития;
б) отсутствие резервных возможностей организма;
в) устойчивость к действию повреждающих факторов;
г) отсутствие заболеваний.
15) Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть

а) самосохранение;
б) карьера;
в) подчинение правилам культуры и быта;
г) получение удовлетворения от табакокурения.
16) К составляющим здорового образа жизни относятся
а) выбор профессии;
б) рациональное питание;
в) выполнение требования гигиены и закаливания;
г) оптимальную двигательную активность;
д) отказ от вредных привычек;
е) культура сексуального поведения;
ж) организацию рационального режима труда и отдыха.
17) При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать
а) физические качества;
б) биологические ритмы;
в) чередование физической и умственной работы;
г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.
18) Двигательная активность человека — это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в
а) организованных занятиях;
б) период сна;
в) самостоятельных занятиях;
г) повседневной жизни.
19) Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют
а) упражнения в течении учебного дня;
б) утреннюю гигиеническую гимнастику;
в) самостоятельные тренировки;
г) групповые занятия с тренером.
20) Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю а) 1;
б) 2-3;
в) 6-8;
г) 12-14.
21) В комплекс средств физического воспитания входят
а) технические средства;
б) физиологические упражнения;
в) оздоровительные силы природы;
г) тренажеры.

22) Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнениям
а) физиологических;
б) социологических;
в) психологических;
г) экологических.
23) Техника физических упражнений — это
а) способ применения двигательных действий;
б) отдельные стороны двигательных способностей человека;
в) сбалансированная динамика физической нагрузки;
г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.
24) Методы физического воспитания — это
а) морфофункциональные способности спортсмена;
б) способы применения физических упражнений;
в) способности выполнения максимальных усилий;
г) техники выполнения максимальных усилий.
25) Сила — это способность человека
а) противостоять утомлению;
б) преодолевать внешнее сопротивление;
в) выполнять движения с большой амплитудой;
г) управлять своими движениями.
26) Выносливость — это способность организма
а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;
б) адаптироваться к физическим нагрузкам;
в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
г) быстро разучивать новые движения.
27) Гибкость — это
а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.
28) Быстрота — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

29) Ловкость — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

30) Принципы физического воспитания — это

а) отдельный стороны двигательных возможностей человека;
б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации;
в) способы использования физических упражнений;
г) морфологические характеристики спортсменов.

31) К средствам физического воспитания относятся

а) тренажерные устройства;
б) физические упражнения;
в) круговая тренировка;
г) идеомоторные упражнения.

32) Формы самостоятельных занятий

а) упражнения в течении учебного дня;
б) утренняя гигиеническая гимнастика;
в) разминка;
г) самостоятельные тренировочные занятия.

33) В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства

а) физические упражнения;
б) естественные факторы природы;
в) массаж;
г) рефлексотерапия.

34) Для профилактики заболеваний в лечебной физической культуре применяют основные средства
а) идеомоторные упражнения;
б) лечебный массаж;
в) двигательный режим; физиотерапия.
35) Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в лечебной физической культуре осуществляется с учетом
а) принципа постепенности;
б) места жительства больного ;
в) особенностей личности больного;
г) особенности течения болезни.
36) Продолжительность физических упражнений в лечебной физической культуре зависит от
а) пожеланий больного;
б) сложности упражнений;
в) индивидуальной реакции организма больного на нагрузку;
г) числа упражнений в комплексе.
37) Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях
а) упражнения с напряжением;
б) плавание;
в) ходьба;
г) скоростно-силовые упражнения.
38) Физические упражнения, требующие ограничений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
а) упражнения для мышц спины;
б) прыжковые упражнения;
в) упражнения для мышц брюшного пресса;
г) беговые упражнения.
39) Физические упражнения которые противопоказаны при заболеваниях глаз (миопии)
а) дозированная ходьба;
б) упражнения с отягощениями;
в) настольный теннис;
г) прыжковые, беговые упражнения.
40) К внешним признакам утомления относятся
а) изменение характера занимающегося;
б) изменение окраски кожи;
в) потливость;

г) изменение показателей дыхания.

Ответы к тестовым заданиям

1) в 13) а,в,г 27) в 2) б 14) а,в,г 28) г
3) г 15) а,б,в 29) а
4) б,в,г 16) б,в,г,д,е,ж 30) б
5) а,б,г 17) б,в,г 31) б,г
6) б 18) а,в,г 32) а,б,г
7) а 19) а,б,в 33) а,б,в
8) а,в,г 20) в 34) а,б,в
9) б,в,г 21) а,в,г 35) а,в,г
10) а,б,в 22) а,в 36) б,в,г
11) а,в,г 23) г 37) а,г
12) а,б,г 24) б 38) б,г
25) б 39) г
26) в 40) б,в,г

Темы рефератов:

«Принципы здорового образа жизни»,

«Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы»,

«Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры».

Легкая атлетика Теоретические сведения:

Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и ее место в учебном процессе. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой.

Тестовые задания:

1. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:

а) главные и второстепенные

б) основные и эпизодические +

в) учебные и неучебные

2. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:

а) отборочные и квалификационные

б) первенства и чемпионаты

в) личные, командные и лично-командные +

3. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:
а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья +

4. Начиная с 1924 г., для постановки шеста в прыжках в высоту использовали: а) металлические упоры
б) специальный ящик +
в) земляные ямки

5. Впервые результат в 17 м в тройном прыжке преодолел:
а) Бимон в 1970 г.
б) Тадзима в 1936 г.
в) Шмидт в 1960 г. +

6. Первый официально зарегистрированный в 1864 г. результат по прыжкам в высоту равнялся … см: а) 167 +
б) 169
в) 171

7. Отталкивание в прыжках с шестом, в отличие от других прыжков, выполняется … движений(ями) рук: а) стопорными
б) маховыми
в) без маховых +

8. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:
а) погодных условий
б) психологических особенностей спортсмена +
в) условий проведения соревнований

9. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:
а) легкую атлетику +
б) гимнастику
в) тяжелую атлетику

10. Кросс – это:
а) бег с барьерами
б) бег по пересеченной местности +
в) бег с ускорением

11. К видам легкой атлетики не относятся:

а) прыжки через гимнастического коня +
б) прыжки с шестом
в) спортивная ходьба

12. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр: а) 400 м, 800 м
б) 200 м, 100 м
в) 500 м, 1000 м +

13. Какая из дистанций является спринтерской:
а) 100 м +
б) 800 м
в) 500 м

14. Чем измеряется длина разбега:
а) рулеткой
б) ступнями +
в) беговым шагом

15. Стипль-чез – это вид бега, который проводится:
а) в естественных условиях
б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой +

16. В каком году возникла легкая атлетика в России:
а) в 1896
б) в 1888 +
в) в 1912

17. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:
а) 100 см
б) 105 см
в) 125 см +

18. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:
а) быстрого выноса маховой ноги
б) максимальной скорости разбега и отталкивания +
в) способа прыжка

19. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:
а) координации движений прыгуна +

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна в) способа прыжка

20. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:
а) бег на короткие дистанции
б) бег на длинные дистанции +
в) бег на средние дистанции

21. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой: а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) по частоте сердечных сокращений +

22. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:
а) улучшению спортивного результата
б) травмам +
в) экономии сил

23. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:
а) 3000; 5000; 10000 +
б) 1500; 5000; 10000
в) 5000; 10000; 42000

24. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:
а) 2000; 3000 +
б) 3000; 5000
в) 5000; 10000

25. Основные факторы, определяющие результативность прыжков:
а) оптимальная работа всех звеньев тела
б) начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета +
в) начальная скорость разбега и сила отталкивания

Темы рефератов, докладов:
«Легкая атлетика в системе физического воспитания»,
«Легкая атлетика: история, виды, техника бега»,
«Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»),

«Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом»,
«Информационные технологии в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре»,
«Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся».

Практическая часть:
Бег. Техника бега на короткие дистанции:
Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш».
Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела.
Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.
Финиширование: финишный бросок.
Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе.

Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции:
Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела.
Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Бег по твердому и мягкому грунту.
Финиширование: финишный бросок или спурт.
Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности пробегания виражей.

Кроссовая подготовка. Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.

Прыжки в длину. Техника выполнения прыжка в длину с разбега:
Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.
Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации.
Полет: взлет, полетная фаза, положение тела.
Приземление: подготовка к приземлению.
Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», Фазы прыжков.

Техника выполнения метания гранаты.
Держание снаряда: держание гранаты, способы держания.
Разбег: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега.
Финальное усилие: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда.
Торможение: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.

Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.

Сдача контрольных нормативов
Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику: - метания гранаты;
- применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания гранаты.

Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:
- 30, 60,100,200, 400, 800, 1000, 2000(девушки), 3000 (юноши) метров.
- прыжки в длину
- прыжок в длину с разбега,
- прыжок в высоту
- метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)

Вид упражнения	**Пол**	**Год обучения и оценка**								
		I год обучения			**II год обучения**			**III год обучения**		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 метров (сек.)	Ю	9,0	9,4	9,8	8,8	9,0	9,4	8,4	8,8	9,2
	Д	11,0	11,4	11,8	10,8	11,0	11,4	10,4	10,8	11,2
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,2	14,8	15,4	14,0	14,5	15,2	13,8	14,2	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0	16,2	17,0	17,6	16,1	17,0	17,4
Бег 400 м. (мин. сек.)	Ю	1,10	1,14	1,20	1,08	1,12	1,18	1,07	1,10	1,16
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,10	3,30	3,40	4,05	3,25	3,40	400
	Д	2,00	2,10	2,30	1,55	2,05	2,20	1,50	2,00	2,10
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3	13,00	13,3	14,0
	Д	11,20	12,0	12,5	11,1	12,5	12,30	11,00	11,40	12,20
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,30	2,20	2,0	2,40	2,20	2,10	2,50	2,30	2,20
	Д	1,75	1,65	1,55	1,85	1,75	1,60	1,90	1,80	1,70
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0	4,60	4,20	3,60
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20	3,80	3,60	3,40

Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26	1,40	1,35	1,30
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05	1,20	1,15	1,10
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25	36	31	27
	Д	18	13	11	21	18	15	23	23	20

Гимнастика Теоретические сведения:

Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе.

Обучение технике выполнения акробатических упражнений

Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении.

Тестовые задания:

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:

а) выносливость

б) гибкость +

в) скорость

2. Что такое акробатическая комбинация:

а) последовательное выполнение акробатических упражнений +

б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности

в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

3. Что нельзя делать при спуске с каната:

а) прыгать с высоты +

б) спускаться аккуратно

в) соскальзывать руками +

4. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

а) наклон вперед из положения стоя

б) наклон вперед из положения сидя +

в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

5. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа +

б) сгибание и разгибание рук стоя

в) прыжки через скакалку за 1 минуту

6. Классификация видов гимнастики.

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные+

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

7. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:

а) память на движения +

б) кинестетическое движение

в) условный рефлекс

8. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:

а) 40-х годов

б) 30-х годов

в) первых лет советской власти +

9. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические:

а) образовательные и воспитательные +

б) оздоровительные и воспитательные

в) оздоровительные и образовательные

10. Верны ли утверждения:

1) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей

2) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам а) только 1

б) только 2 +

в) оба верны

11. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в:

а) 1944

б) 1942

в) 1943 +

12. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это … гимнастики: а) орудия

б) средства +
в) производство

13. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:
    а) 1, 2, 3
    б) 2, 3, 4
    в) 1, 2, 3, 4 +

14. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является: а) Герасимов
    б) Лесгафт +
    в) Горский

15. Детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): «Юный динамовец», «Юный спартаковец», в которых гимнастике отводилась ведущая роль, были созданы в … гг.:
    а) 1934-1935 +
    б) 1924-1925
    в) 1936-1937

16. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе … спортивной формы:
    а) снижения
    б) стабилизации +
    в) приобретения

17. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это … знаний обучаемыми: а) прохождение
    б) штудирование
    в) усвоение +

18. К упражнению в равновесии на месте относятся:
    а) все разновидности ходьбы
    б) все виды стоек +
    в) все разновидности бега

19. К упражнению в равновесии на месте относятся:

а) преодоление препятствий
б) все разновидности бега
в) повороты, наклоны+

20. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания:
а) петлей, узлом и восьмеркой
б) стоя, петлей и восьмеркой +
в) стоя, сидя и восьмеркой

21. Средствами гимнастики являются:
а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др. +
б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
в) формы контроля за процессом занятий гимнастики

22. Атлетическая гимнастика:
а) прекрасное средство развития ловкости
б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма +

23. Гимнастическая терминология:
а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений + б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

24. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:
а) признательность, отрицательность
б) краткость, точность, доступность +
в) формированность, развитие, совершенствование

25. Расшифруйте смешанную запись и.п.
А) индивидуальный предприниматель
Б) идеальный прыгун
В) исходное положение+

Г) индекс Пинье

Темы рефератов, докладов:

«Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний».

«Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в будущей профессии».

Практическая часть:

Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям:

- основные понятия о строе, строевые приемы;
- выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание, общеразвивающие упражнения вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками.

Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.

Прикладные упражнения:

Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений. Упражнения, входящие в группу прикладных упражнений; выполнение прикладных упражнений, лазание по канату в два и три приема.

Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазании: в два и три приема, с грузом или партнером; упражнения в перелазании и в преодолении препятствий, упражнение в метание и ловле, упражнение в поднимании переноске груза, простые прыжки.

Акробатические упражнения.

Методика обучения акробатических упражнений

- выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки.

Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, кувырок назад, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, из стойки ноги врозь наклон назад «мост» с помощью, стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок, стойка на голове, из упора присев силой стойка на голове, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот в сторону,

кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Методика выполнения на гимнастических снарядах, характеристика и назначение упражнений на снарядах:

- выполнение упражнений на гимнастических снарядах, переход от умений отдельных упражнений в связке, композиций и тренированность до автоматизма.

Опорные прыжки:

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.
2. Прыжок «согнув ноги».
3. Упражнение на перекладине (низкая):
4. Подъем переворотом махом одной и толчком другой.
5. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой).
6. Соскок махом вперед и махом назад.
7. Перекаты

Сдача контрольных тестов по гимнастике.

Методика обучения ОРУ и строевым упражнениям, прикладным упражнениям, акробатических упражнений и на гимнастических снарядах;

- применение техники строевых и ОРУ, прикладных упражнений, акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

Сдача контрольных тестов по гимнастике:

- ОРУ
- прикладные упражнения
- акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине).

Контрольные тесты ОРУ:

1. И.п. О.с.

1. Встать на носки, руки вперед.
2. И.П.
3. Правую назад на носок, руки вверх-наружу.
4. И.п.

5-8. То же, что 1-4, но другой ногой.

2. И.о. О.с.

1. Полуприсед, руки вперед согнуть, пальцы в кулаках.
2. И.п.

3. Присед, руки в стороны согнуть, пальцы в кулаках.
4. И.п.

3 И.п. Руки в стороны

1. Правую согнуть вперед с захватом, колено прижать к груди 2. Правую вперед, руки в стороны.
3. То же, что 1.
4. И.п.

5-8. То же, что 1-4, но с другой ноги.

4. И.п. Руки перед грудью

1. Правую назад на носок, руки в стороны.
2. Мах правой вперед, руки вперед и хлопок под ногой.
3. Правую назад на носок, руки в стороны.
4. И.п.

5-8. То же, что 1-4, но с другой ноги.

5. *И.п. Руки за голову*

1. Мах правой в сторону, руки в стороны.
2. И.п.

3-4. То же, но другой ногой и в другую сторону.

6. И.п. Стойка ноги врозь руки на пояс.

1-3. Три пружинящих приседа.

4. И.П.

7. И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. Наклон вперед-влево, пальцами коснуться левого носка.
2. Наклон вперед, ладонями достать пол.
3. Наклон вперед-вправо, пальцами коснуться правого носка.
4. И.П.

5-8. То же, что 1-4, но в другую сторону.

8. И.п. Руки на пояс

1. Правую в сторону на носок, левую руку вверх и наклон вправо.
2. И.п.

3-4. То же, что 1-2, но в другую сторону и с другой руки.

9. И.п. Стойка ноги врозь, руки за голову

1. Наклон прогнувшись, руки в стороны ладонями вперед.
2. И.П.
3. Наклон назад, руки в стороны, ладонями вперед.
4. И.п.

10. И.п. Руки на пояс

1. Упор присев
2. Упор стоя 3. Упор присев 4. И.п.

11. И.п. Упор присев 1. Правую назад на носок.

2. Упор лежа.
3. Упор присев на правой.
4. И.П.

5-8. То же, что 1-4, но с другой ноги. *12. И.П. Упор на коленях* 1-3. Три маха правой назад.

4. И.п.

5-8. То же, что 1-4, но другой йогой

13. И.П. Сед ноги врозь, руки за голову 1. Наклон влево, локтем коснуться пола.

2. И.п.

3-4. То же, что 1-2, но вправо.

5. Наклон вперед, руки вверх. 6-7. Наклоны пружиня, 8. И.п.

14. И.п. Лежа на спине, руки вверх ладонями вперед

1. Группировка правой.
2. И.п.

3-4. То же, что 1-2, но левой.

15. И.п. Руки в стороны.

1. Прыжком стойка ноги врозь, руки вниз и хлопок о бедра.
2. Прыжком И.П.
3. Прыжком стойка ноги врозь, дугами наружу руки вверх и хлопок над головой.
4. Прыжком И.П.

16. И.п. ОС.

1-2. Руки через стороны вверх, вдох.

3-4. Руки через стороны вниз выдох.

Контрольные акробатические упражнения

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков 1.С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев — 2,0 балла.

2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги — 4,0 балла.

3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх, прогибаясь с поворотом кругом — 2,0 балла.

4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с. — 2,0 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек 1. Шагом левой равновесие — 3,0 балла.

2. Выпад правой, руки в стороны - 1,0 балл.
3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед — 2,0 балла.

1. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла. 2. Прыжок вверх с поворотом кругом — 2,0 балла.

Контрольные упражнения на гимнастических снарядах (мальчики)
Акробатика. Из о.с. - "старт пловца" и длинный кувырок вперед в упор присев - силой (группируясь) стойка на голове и руках - держать - группируясь упор присев - перекатом назад стойка на лопатках - держать - перекатом вперед упор присев - встать, руки вверх ладонями вперед- переворот в сторону с места и приставляя ногу о.с.
Прыжок. Козел в длину (высота 125 см).
Прыжок согнув ноги, мостик не ближе 1 м.
Перекладина (низкая). С прыжка (или с разбега) вис углом подъем правой - перехват в хват снизу и оборот вперед - поворот налево с перемахом левой в упор
-соскок махом назад с поворотом налево.

Контрольные упражнения на гимнастических снарядах (девочки)
Прыжок. Козел в ширину (высота 115 см). Прыжок согнув ноги.
Акробатика. Из о.с. упор присев и перекатом назад стойка на лопатках - держать - кувырок назад в упор на одно колено - махом одной упор присев - кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 180°.

Вид упражнения	**Пол**	**Год обучения и оценка**								
		I год обучения			**II год обучения**			**III год обучения**		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25	45	35	30
дтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9	15	13	11
ибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30	50	45	40
	Д	10	8	6	13	11	9	15	13	11
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8	14/14	12/12	10/10
висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Ю	8	6	4	10	8	6	12	10	8

Перечень вопросов к промежуточной аттестации по учебной дисциплине (дифференцированному зачету)

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияния на решение социальных проблем.
5. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
6. Процесс организации здорового образа жизни.
7. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
8. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
9. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
11. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
12. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
13. Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
14. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
15. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
16. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
17. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
18. Развитие выносливости во время занятия спортом.
19. Использование различных форм физической культуры в режиме учебного труда учащихся.
20. Основные компоненты физической культуры
21. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
22. Физическая культура и спорт – как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся, их физического и спортивного совершенствования.
23. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения.
24. Методика оценки быстроты и гибкости.
25. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
26. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
27. Бег как средство укрепления здоровья.
28. Значение физической культуры в развитии личности.

29. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
30. Физическая культура в моей семье.
31. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
32. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
33. Место физической культуры в общей культуре человека.
34. История развития физической культуры в России: перестройка физического воспитания.
35. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
36. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
37. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
38. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).
39. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
40. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
41. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
42. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
43. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
44. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
45. Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.
46. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
47. Средства и методы воспитания физических качеств.
48. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
49. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
50. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
51. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.
52. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
53. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

54. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные признаки утомления.
55. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
56. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся СПО.
Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
57. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике