

**ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ОГАПОУ СПК**

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ.08 Физическая культура**

**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Старый Оскол, 2020г.

Комплект контрольно-оценочные средства разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах и программы учебной дисциплины ОГСЭ.08 Физическая культура

**Разработчики:**

**Сапронов С.И.**, преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК

**Рецензент:**

**Печенских А.Н.** – директор МБУ «Центр развития физической культуры и спорта» Старооскольского городского округа

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей психолого-педагогических дисциплин и предметной подготовки

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /Ермоленко Т.Г./

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

- 1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов.
- 1.2. Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации.

### **2. Комплект контрольно - оценочных средств**

- 2.1. Задания для проведения текущего контроля.

### **3. Контрольные задания для дифференцированного зачета.**

## 1. Паспорт комплекта контрольно - оценочных средств.

### 1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов.

В соответствии с рабочей программой по дисциплине ОГСЭ.08 Физическая культура контрольно-измерительные материалы применяются для проверки знаний, умений и навыков у студентов специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Формой аттестации по учебной дисциплине является **зачет, дифференцированный зачет**.

### 1. 2. Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Раздел 1. Роль физической культуры в подготовке специалиста, формирование его здорового образа жизни.</b>		Зачет.
<b>Тема 1.1. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.</b> Организм человека как единое целое. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биологические изменения происходящие в организме происходящими под воздействием двигательной активности. Роль физической культуры в обеспечении умственной и физической деятельности человека, его устойчивости к различным условиям внешней среды.	Устный опрос. Работа по карточкам. Выполнение презентаций.	
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.</b> Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Устный опрос. Работа по карточкам. Выполнение презентаций.	
<b>Тема 1.3. Основы физического и спортивного совершенствования.</b> Физическая подготовка как часть спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков. Ос-	Устный опрос. Работа по карточкам. Выполнение презентаций.	

новы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Основы спортивного самосовершенствования.		
<b>Раздел 2. Профессионально -прикладная физическая подготовка</b>		
<p align="center"><b>Тема 2.1.</b></p> <p><b>Гимнастика.</b>  Акробатические упражнения.  Упражнения на параллельных брусьях.  Упражнение на разновысоких брусьях.  Упражнение на бревне.  Упражнение на перекладине.  Опорный прыжок.</p>	Выполнение практических заданий. Показать владение техникой.	Зачет.
<p align="center"><b>Тема 2.2.</b></p> <p><b>Легкая атлетика.</b>  Бег на короткие дистанции.  Бег на длинные дистанции.  Кроссовый бег.  Прыжки в высоту.  Прыжки в длину.  Метание гранаты.</p>	Выполнение практических заданий. Показать владение техникой. Выполнить практический норматив.	Зачет.
<p align="center"><b>Тема 2.3.</b></p> <p><b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол).</b>  Техника владения мячом.  Техника игры в защите.  Техника игры в нападении.  Элементы тактики игры в нападении и защите.  Двусторонняя игра.</p>	Выполнение практических заданий. Показать владение техникой.	Зачет.
<p align="center"><b>Тема 2.4.</b></p> <p align="center"><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Техника поворотов на лыжах  Техника передвижения на лыжах.  Техника подъемов и спусков.  Техника торможения.  Прохождение дистанции до 5 км</p>	Выполнение практических заданий. Показать владение техникой. Выполнить практический норматив.	Зачет.
<p align="center"><b>Тема 2.5.</b></p> <p><b>Плавание.</b>  Разучивание техники различных способов плавания.  Плавание различными способами без учета времени.</p>	Выполнение практических заданий. Показать владение техникой. Выполнить практический норматив.	Зачет.
<p align="center"><b>Тема 2.6.</b></p> <p><b>Туризм.</b>  Укладка и транспортировка рюкзака.  Выбор места и разбивка бивуака.  Преодоление естественных препятствий</p>	Выполнение практических заданий. Показать владение техникой. Выполнить практический норматив.	Зачет.

		зачет.
--	--	--------

## **2. Контрольно - оценочные средства**

### **2.1. Задания для проведения текущего контроля. (содержание всех заданий для текущего контроля по разделам программы).**

Комплект контрольно-измерительных материалов содержит в себе следующие тестовые задания: входной, промежуточный и итоговый контроль.

#### **Раздел программы – легкая атлетика.**

##### **практическое занятие №1**

#### **История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.**

##### **Задание 1**

- Что активизирует в организме ходьба и бег?
- Виды бега
- Виды прыжков
- Метания и их разновидности
- Многоборье - почему так называется?
- Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях
- Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой

##### **Задание 2**

Специальные упражнения легкоатлета:

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестыванием голени назад
- семенящий бег
- бег в прыжке

##### **практическое занятие №2**

#### **Техника бега на короткие дистанции, Специальные упражнения легкоатлета.**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Виды коротких дистанций
- Какое физическое качество развивает бег на короткие дистанции
- Правила соревнований в беге на короткие дистанции
- Общая физическая подготовка легкоатлета

##### **Задание 2**

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
  - бег с высоким подниманием бедра
  - бег с захлестыванием голени назад
  - семенящий бег
  - бег в прыжке

##### **практическое занятие №3**

#### **Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Виды средних дистанций

- Какое физическое качество развивает бег на средние дистанции
- Правила соревнований в беге на средние дистанции
- Общая физическая подготовка легкоатлета

#### **Задание 2**

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
  - бег с высоким подниманием бедра
  - бег с захлестыванием голени назад
  - семенящий бег
  - бег в прыжке

### **практическое занятие №4**

#### **Техника бега на длинные дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Виды длинных дистанций
- Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции
- Правила соревнований в беге на длинные дистанции
- Общая физическая подготовка легкоатлета

##### **Задание 2**

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
  - бег с высоким подниманием бедра
  - бег с захлестыванием голени назад
  - семенящий бег
  - бег в прыжке

### **практическое занятие №5**

#### **Техника бега по пересеченной местности. Специальные упражнения легкоатлета.**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Что такое кросс
- Какое физическое качество развивает кросс
- Правила соревнований в кроссе
- Общая физическая подготовка легкоатлета

##### **Задание 2**

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
  - бег с высоким подниманием бедра
  - бег с захлестыванием голени назад
  - семенящий бег
  - бег в прыжке

### **практическое занятие №6**

#### **Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета.**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Что такое кросс
- Какое физическое качество развивает кросс
- Правила соревнований в кроссе

##### **Задание 2**

- Специальная физическая подготовка легкоатлета

- Специальные упражнения легкоатлета:
- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестыванием голени назад
- семенящий бег
- бег в прыжке

#### **практическое занятие №7**

**Кросс. Показать технику бега и выполнить норматив в кроссе: девушки- 2км, юноши - 3км.**

##### **Задание 1**

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестыванием голени назад
- семенящий бег
- бег в прыжке
- Закрепить специальные легкоатлетические упражнения, технику высокого старта, технику финиширования
- Выполнить норматив в кроссе: юноши – 3км, девушки-2км. Тактика лидирования и преследования
- 

	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>девушки</b>	11.00	13.00	б/вр
<b>юноши</b>	12.30	14.00	б/вр

#### **Раздел программы – гимнастика.**

##### **практическое занятие №1**

**История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях гимнастикой.**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях гимнастикой
- Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
- Акробатика: мост, стойка на лопатках, равновесие, кувырок
- Упражнения на брусьях раскачивание, упор на локтях, сесть ноги врозь, кувырок, соскок махом вперед.
- Подъем переворот на перекладине, удержание ног в уголке, подтягивание.
- Упражнение на дисках «Здоровье» Отжимание в упоре лежа от скамейки.
- Упражнение с обручем.

##### **практическое занятие №2**

**Сгибание рук, подтягивание на перекладине. Комплексы УГГ.**

##### **Задание 1**

- Строевые приемы на месте и в движении
- Меры безопасности при занятиях гимнастикой
- Прыжки на скакалке
- Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
- Акробатика: мост, стойка на лопатках, равновесие, кувырок
- Сгибание рук от гимнастической скамейки. Подтягивание на перекладине.

##### **практическое занятие №3**

**Сгибание рук, подтягивание на перекладине. Комплексы УГГ.**



### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях гимнастикой
- Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
- Совершенствование подтягивания на высокой перекладине, подъема переворотом
- Совершенствование сгибания рук, подъема туловища
- Выполнение комплекса УГГ индивидуально и с группой

### **практическое занятие №4 Комплекс УГГ на 32 счета.**

**Выполнить норматив: юноши - подтягивание; девушки - сгибание рук.**

### **Задание 1**

- Значение утренней гимнастики в жизни студента
- Виды гимнастики
- Меры безопасности при занятиях гимнастикой
- Составить комплекс УГГ на 32 счета
- Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
- Сгибание рук от гимнастической скамейки. Подтягивание на перекладине.

	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>девушки</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
<b>юноши</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>8</b>

### **Раздел программы - спортивные игры.**

#### **Волейбол.**

#### **практическое занятие №1**

История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях волейболом.

#### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу
- Поддачи мяча: прямая, боковая
- Передвижение приставными шагами влево, вправо в средней стойке
- Правила соревнований игры в волейбол

#### **практическое занятие №2**

**Техника игры. Передача мяча снизу, сверху. Поддачи мяча.**

#### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Передача мяча в движении
- Поддачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- Поддача мяча в заданную зону
- Правила соревнований игры в волейбол

#### **практическое занятие №3**

**Техника игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.**

#### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Поддачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- Поддача мяча в заданную зону

- Нападающий удар из 4 зоны
- Нападающий удар из 2 зоны
- Блокирование
- Правила соревнований игры в волейбол

#### **практическое занятие №4**

#### **Инструкторская и судейская практика. Оценка судейства**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Подачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- Подача мяча в заданную зону
- Правила соревнований игры в волейбол
- Судейская жестикуляция(аут, мяч в площадке, неправильный прием, тайм аут, подача, замена)

#### **практическое занятие №5**

#### **Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства.**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Подачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- Подача мяча в заданную зону
- Правила соревнований игры в волейбол
- Судейская жестикуляция(аут, мяч в площадке, неправильный прием, тайм аут, подача, замена)

#### **практическое занятие №6**

#### **Технико-тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Подачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- Подача мяча в заданную зону
- Нападающий удар из 4 зоны
- Нападающий удар из 2 зоны
- Блокирование
- Правила соревнований игры в волейбол.

#### **Баскетбол.**

#### **практическое занятие №1**

#### **История возникновения и развития баскетбола.**

#### **Меры безопасности при занятиях баскетболом**

##### **Задание 1**

- История возникновения и развития баскетбола
- Правила соревнований в баскетболе
- Меры безопасности при занятиях баскетболом
- Ведение мяча
- Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди

### **практическое занятие №3**

**Техника игры: передачи мяча, броски по кольцу. Двусторонняя игра**

#### **Задание 1**

- Правила соревнований в баскетболе
- Меры безопасности при занятиях баскетболом
- Ведение мяча
- Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди
- Передачи мяча по воздуху одной, двумя руками, через пол

### **практическое занятие №2**

**Техника игры: ведение мяча, броски по кольцу**

#### **Задание 1**

- Правила соревнований в баскетболе
- Судейская жестикуляция(аут, замена, бросок засчитан, фол, три секунды)
- Меры безопасности при занятиях баскетболом
- Ведение мяча
- Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди
- Передачи мяча по воздуху одной, двумя руками, через пол

### **практическое занятие №4**

**Двусторонняя игра с судейством. Судейская жестикуляция. Оценка судейства.**

#### **Задание 1**

- Правила соревнований в баскетболе
- Судейская жестикуляция(аут, замена, бросок засчитан, фол, три секунды)
- Меры безопасности при занятиях баскетболом
- Ведение мяча
- Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди
- Передачи мяча по воздуху одной, двумя руками, через пол
- Судейская практика.

### **Раздел программы - лыжная подготовка.**

#### **практическое занятие №1**

**История возникновения и развития лыж.**

**Меры безопасности при занятиях лыжной подготовкой**

#### **Задание 1**

- История возникновения и развития лыжного спорта
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Какое физическое качество развивает лыжный спорт
- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Виды лыжного спорта

#### **Задание 2**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация попеременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Правила соревнований в лыжных гонках

#### **практическое занятие №2**

**Правила подбора лыж. Инвентарь, одежда, обувь. Способы передвижения на лыжах.**

### **Задание 1**

- Первоначальное применение лыж
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Виды лыжного спорта

### **Задание 2**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация попеременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Правила соревнований в лыжных гонках

### **практическое занятие №3**

#### **Техника передвижения на лыжах. Попеременные лыжные хода**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Виды лыжного спорта
- Передвижение попеременным двухшажным ходом

##### **Задание 2**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация попеременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90\* , на 180\*
- Правила соревнований в лыжных гонках.

### **практическое занятие №4**

#### **Техника передвижения на лыжах. Одновременные лыжные хода**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Виды лыжного спорта
- Одновременный ход: основной вариант; стартовый вариант
- Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

##### **Задание 2**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90\* , на 180\*
- Правила соревнований в лыжных гонках

### **практическое занятие №5**

#### **Способы подъемов в гору: «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Подъем в гору «елочкой», лесенкой, полулочкой
- Виды лыжного спорта
- Одновременный ход: основной вариант; стартовый вариант
- Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

### **Задание 2**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90\* , на 180\*
- Правила соревнований в лыжных гонках

### **практическое занятие №6**

#### **Способы спусков с гор: низкая, средняя, высокая стойка**

### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Спуски со склонов разной высоты в разных стойках с включением торможений, поворотов (плуг, упор)
- Виды лыжного спорта
- Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

### **Задание 2**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты в движении
- Правила соревнований в лыжных гонках

### **практическое занятие №7**

#### **Техника коньковых ходов: Одновременные, попеременные.**

### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Виды лыжного спорта
- Коньковый ход: одновременный, попеременный
- Передвижение коньковым ходом по учебной лыжне

### **Задание 2**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация попеременных коньковых ходов
- Имитация одновременных коньковых ходов
- Повороты на месте на 90\* , на 180\*
- Правила соревнований в лыжных гонках

### **практическое занятие №10**

#### **Преодоление дистанции в условиях соревнований юноши-5км, девушки-3км**

### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках

- Виды лыжного спорта
- Совершенствовать технику передвижения на лыжах попеременным, одновременным лыжным ходом
- Выполнить норматив лыжных гонках юноши – 5км, девушки-3км.

	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>девушки</b>	19.00	21.00	б/вр
<b>юноши</b>	25.50	27.20	б/вр

### **практическое занятие №8**

#### **Совершенствование техники попеременных лыжных ходов**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Виды лыжного спорта
- Передвижение попеременным двухшажным ходом

##### **Задание 2**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация попеременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90\* , на180\*
- Правила соревнований в лыжных гонках

### **практическое занятие №9**

#### **Совершенствование техники одновременных лыжных ходов**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Виды лыжного спорта
- Одновременный ход: основной вариант; стартовый вариант
- Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

##### **Задание 2**

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90\* , на180\*
- Правила соревнований в лыжных гонках

### **Раздел программы - плавание.**

#### **практическое занятие №1**

#### **Ознакомление со способами плавания. Меры безопасности при занятиях плаванием**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях плаванием
- Способы спортивного плавания
- Гигиенические требования к местам занятий плаванием
- Кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания

- Брасс, Баттерфляй. Техника плавания

### **практическое занятие №2**

#### **Техника плавания кроль на груди, кроль на спине. Подготовительные упражнения**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях плаванием
- Подготовительные упражнения для умеющих плавать, для не умеющих плавать
- Гигиенические требования к местам занятий плаванием
- Кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания

### **практическое занятие №3**

#### **Выполнение зачетных нормативов в плавании вольным стилем: юноши-50м., девушки-50м**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности при занятиях плаванием
- Подготовительные упражнения для умеющих плавать, для не умеющих плавать
- Гигиенические требования к местам занятий плаванием
- Кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания
- Выполнить норматив в плавании вольным стилем юноши-50м, девушки-50м

	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>девушки</b>	1.00мин.	1.20мин.	б/вр
<b>юноши</b>	0.45с	0.52с	б/вр

### **Раздел программы –туризм.**

#### **практическое занятие №1**

#### **Укладка и транспортировка рюкзаков. Выбор места и разбивка бивака. Меры безопасности в турпоходе**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности в турпоходе
- Выбор места и установка палатки
- Укладка рюкзака
- Оказание первой медицинской помощи
- Туристическая эстафета

### **практическое занятие №2**

#### **Организация бивака. Установка палатки. Оказание первой медицинской помощи**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности в турпоходе
- Выбор места и установка палатки
- Укладка рюкзака
- Оказание первой медицинской помощи
- Туристическая эстафета

### **практическое занятие №3**

#### **Туристическая эстафета с проверкой туристических навыков**

##### **Задание 1**

- Меры безопасности в турпоходе
- Выбор места и установка палатки
- Укладка рюкзака
- Оказание первой медицинской помощи

- Туристическая эстафета

### 3. Контрольные задания для дифференцированного зачета

#### ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

#### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр



Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.