Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце:

ФИО: Косенок Сергей ВКОТАЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Должность: ректор ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ Дата подписания: 31.10.2025 14.17.53

Уникальный программный ключ: «Сургутский государственный университет»

e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебно-методической работе
Е.В. Коновалова
«16» июня 2022 г.

Медицинский колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	34.02.01 Сестринское дело	
Программа подготовки	базовая подготовка	
Форма обучения	очно-заочная	

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации Приказ 12 мая 2014 г. № 502.

Разработчик	::
-------------	----

Михайлина Р.И., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рыбинцев В.Ю., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании МО «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» «22» апреля 2022 года, протокол № 3

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании учебно-методического совета медицинского колледжа «12» мая 2022 года, протокол № 6

Директор Медицинского колледжа <u>к.м.н., доцент Бубович Е.В.</u> Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Паспорт фонда оценочных средств
- 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке
- 3. Оценка освоения дисциплины
- 4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка) следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные и общие компетенции:

1. Уметь:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

2. Знать:

- 31. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 32. основы здорового образа жизни.

Код	Наименование результата обучения
	Общие компетенции
OK 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии,
	проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и
	способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и
	качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них
	ответственность.
OK 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для
	эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и
	личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в
O.T.C.	профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами,
016.7	руководством, потребителями.
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за
OIC 0	результат выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного
	развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение
ОК 9	квалификации. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной
OK 9	деятельности.
OK 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям
OK 10	народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
OK 11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к
OR II	природе, обществу и человеку.
OK 12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда,
	производственной санитарии, инфекционной и противопожарной
	безопасности.
OK 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для
	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Форма аттестации по дисциплине: зачет, дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Виды и формы контроля
Перечень умений, осваива	Текущий контроль:	
У1. Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Знание правильности использования физкультурно- оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. емых в рамках дисциплины Знание применения физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	- выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях Рубежный контроль: - защита «Паспорта здоровья»; - самостоятельное проведение фрагмента занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике.
32. Основы здорового образа. Для освобожденных студентов культуре	человека. Знание основ здорового образа. з от занятий по физической	- написание реферата -диагностическое тестирование; Промежуточная аттестация: зачет,
Перечень знаний, осваиваемых	к в рамках дисциплины	дифференцированный зачет
31. Основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	
Перечень умений, осваиваемы У1. Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	х в рамках дисциплины Знание правильности использования физкультурно- оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающегося сформированность общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Уметь демонстрировать интерес к будущей профессии.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях;

		-написания реферата
ОК 2. Организовывать	Уметь выбирать и применять	Экспертное наблюдение и
собственную деятельность,	методы и способы решения	оценка результатов:
выбирать типовые методы и	профессиональных задач при	- составления паспорта
способы выполнения	проведении	здоровья;
профессиональных задач,	профилактических	-выполнения физических
оценивать их эффективность	мероприятий;	упражнений;
и качество.	уметь оценивать	-отслеживания
11 110 120 1	эффективность и качество	работоспособности на
	выполнения	занятиях;
	профессиональных задач.	-написания реферата
ОК 3. Принимать решения	Уметь решать стандартные и	Экспертное наблюдение и
в стандартных и	нестандартные	оценка результатов:
нестандартных ситуациях и	профессиональных задачи	- составления паспорта
нести за них	при проведении	здоровья;
ответственность.	профилактических	-выполнения физических
	мероприятий.	упражнений;
		-отслеживания
		работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата
ОК 4. Осуществлять поиск	Уметь находить и	Экспертное наблюдение и
и использование	использовать	оценка результатов:
информации, необходимой	информацию для	- составления паспорта
для эффективного	эффективного выполнения	здоровья;
выполнения возложенных на	профессиональных задач,	-выполнения физических
него профессиональных	профессионального и	упражнений;
задач, а также для своего	личностного роста.	-отслеживания
профессионального и	Умеет работать с	работоспособности на
личностного развития.	источниками информации	занятиях;
	(учебная и методическая	-написания реферата
	литература, периодические	
	медицинские издания, сеть	
	Интернет и др.)	
ОК 5. Использовать	Уметь демонстрировать	Экспертное наблюдение и
информационно-	использование	оценка результатов:
коммуникационные	информационно-	- составления паспорта
технологии в	коммуникационных	здоровья;
профессиональной	технологий в процессе	-выполнения физических
деятельности.	обучения и в	упражнений;
	профессиональной	-отслеживания
	деятельности.	работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата
ОК 6. Работать в коллективе	Уметь применять навыки	Экспертное наблюдение и
и команде, эффективно	работы в коллективе и в	оценка результатов:
общаться с коллегами,	команде, эффективно	- составления паспорта
руководством,	общаться с коллегами,	здоровья;
потребителями.	руководством, пациентами и	-выполнения физических
	их окружение.	упражнений;
		-отслеживания
		работоспособности на
		занятиях;

		-написания реферата
ОК 7. Брать на себя	Уметь брать на себя	Экспертное наблюдение и
ответственность за работу	ответственность за работу	оценка результатов:
членов команды	членов команды	- составления паспорта
(подчиненных), за результат	(подчиненных), за результат	здоровья;
выполнения заданий.	выполнения заданий.	-выполнения физических
		упражнений;
		-отслеживания
		работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата
ОК 8. Самостоятельно	Уметь демонстрировать	Экспертное наблюдение и
определять задачи	интерес к инновациям в	оценка результатов:
профессионального и	области профессиональной	- составления паспорта
личностного развития,	деятельности;	здоровья;
заниматься	демонстрировать стремление	-выполнения физических
самообразованием,	к профессиональному и	упражнений;
осознанно планировать и	личностному развитию,	-отслеживания
осуществлять повышение	самообразованию.	работоспособности на
своей квалификации.	Владеет методами	занятиях;
	ораторского искусства.	-написания реферата
OK 0. O	X7	1 1 1
ОК 9. Ориентироваться в	Уметь ориентироваться в	Экспертное наблюдение и
условиях смены технологий	условиях смены технологий в	оценка результатов:
в профессиональной	профессиональной	- составления паспорта
деятельности.	деятельности.	здоровья;
		-выполнения физических упражнений;
		упражнении,
		работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата
ОК 10. Бережно относиться к	Уметь бережно относиться к	Экспертное наблюдение и
историческому наследию и	историческому наследию и	оценка результатов:
культурным традициям	культурным традициям	- составления паспорта
народа, уважать социальные,	народа, уважать социальные,	здоровья;
культурные и религиозные	культурные и религиозные	-выполнения физических
различия.	различия.	упражнений;
· -	_	-отслеживания
		работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата
ОК 11. Быть готовым брать	Уметь брать на себя	Экспертное наблюдение и
на себя нравственные	нравственные обязательства	оценка результатов:
обязательства по	по отношению к природе,	- составления паспорта
отношению к природе,	обществу и человеку при	здоровья;
обществу, человеку.	осуществлении	-выполнения физических
	профилактических	упражнений;
	сестринских мероприятий.	-отслеживания
		работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата

	T	
ОК 12. Организовывать	Уметь организовывать	Экспертное наблюдение и
рабочее место с	рабочее место с соблюдением	оценка результатов:
соблюдением требований	требований охраны труда,	- составления паспорта
охраны труда,	производственной санитарии,	здоровья;
производственной	инфекционной и	-выполнения физических
санитарии, инфекционной и	противопожарной	упражнений;
противопожарной	безопасности.	-отслеживания
безопасности.		работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата
ОК 13. Вести здоровый образ	Уметь вести здоровый образ	Экспертное наблюдение и
жизни, заниматься	жизни, заниматься	оценка результатов:
физической культурой и	физической культурой и	- составления паспорта
спортом для укрепления	спортом для укрепления	здоровья;
здоровья, достижения	здоровья, достижения	-выполнения физических
жизненных и	жизненных и	упражнений;
профессиональных целей.	профессиональных целей.	-отслеживания
		работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата

3. Оценка освоения дисциплины

Элемент дисциплины	C	Рормы и методы	контроля			
	Текущий кон	троль	Рубежный	контроль	Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК
		1 ce	местр			
Раздел 1 Легкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Подвижные игры	Выполнение упражненийдля оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражненийдля оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.3. Эстафетная палочка	Выполнение упражненийдля оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.4. Эстафетная палочка. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражненийдля оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.5. Развитие общей выносливости	Выполнение упражненийдля оценки техники выполнения	У1, 31, 32, ОК 1-13				

	T	T	T	1	1
	двигательных				
	действий на				
	практических занятиях				
Тема 1.6.	Выполнение	У1, 31, 32,			
Развитие общей	упражненийдля оценки	OK 1-13			
выносливости. Контроль	техники выполнения				
уровня физической	двигательных				
подготовленности (КУФП)	действий на				
	практических занятиях				
Тема 1.7.	Выполнение	У1, 31, 32,			
Развитие общей	упражненийдля оценки	ОК 1-13			
выносливости.	техники выполнения				
Контроль уровня	двигательных				
физической	действий на				
подготовленности (КУФП)	практических занятиях				
Тема 1.8	Выполнение	У1, 31, 32,			
Развитие общей	упражненийдля оценки	ОК 1-13			
выносливости.	техники выполнения				
Контроль уровня	двигательных				
физической	действий на				
подготовленности (КУФП)	практических занятиях				
Тема 1.9	Выполнение	У1, 31, 32,			
Развитие общей	упражненийдля оценки	OK 1-13			
выносливости	техники выполнения				
	двигательных				
	действий на				
	практических занятиях				
Раздел 2.			Защита	У1, 31, 32,	
Гимнастика			«Паспорта здоровья»	OK 1-13	

T. 0.1	ъ	V/1 D1 D2	1	
Тема 2.1.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,		
Техника безопасности на	для оценки техники	OK 1-13		
занятиях по гимнастике	выполнения			
Контроль уровня	двигательных			
физической	действий на			
подготовленности (КУФП)	практических занятиях			
Тема 2.2.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,		
Ознакомление с элементами	для оценки техники	ОК 1-13		
оздоровительной системы	выполнения			
К. Ниши	двигательных			
	действий на			
	практических занятиях			
Тема 2.3.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,		
Развитие физических	для оценки техники	ОК 1-13		
качеств Контроль уровня	выполнения			
физической	двигательных			
подготовленности (КУФП)	действий на			
,	практических занятиях			
Тема 2.4.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,		
Развитие физических	для оценки техники	ОК 1-13		
качеств. Контроль уровня	выполнения			
физической	двигательных			
подготовленности (КУФП)	действий на			
	практических занятиях			
Тема 2.5.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,		
Закрепление элементов	для оценки техники	OK 1-13		
оздоровительной системы	выполнения	_		
К. Ниши	двигательных			
	действий на			
	практических занятиях			
Тема 2.6.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,		
Развитие физических	для оценки техники	OK 1-13		
качеств. Контроль уровня	выполнения			
физической	двигательных			
подготовленности (КУФП)	действий на			
nogrationino (ita 411)	практических занятиях			
	практи теских заплиних			

Тема 2.7. Развитие физических качеств Тема 2.8.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			Зачет	У1, 31, 32,
Зачет						OK 1-13
		2 семест	<u>י</u>			1
Раздел 1 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности назанятиях по гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Формирование правильнойосанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.3. Формирование правильнойосанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.4. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Тема 1.5.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Формирование правильной	для оценки техники	OK 1-13			
осанки	выполнения	OR 1 13			
	двигательных				
	действий на				
	практических занятиях				
Раздел 2	1		Защита	У1, 31, 32,	
Атлетическая гимнастика,			«Паспорта здоровья»		
натренажёрах					
Тема 2.1.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Техника безопасности	для оценки техники	OK 1-13			
на занятиях по	выполнения				
атлетической	двигательных				
гимнастике, работа на	действий на				
тренажёрах	практических занятиях				
Тема 2.2.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Работа на тренажёрах	для оценки техники	OK 1-13			
	выполнения				
	двигательных				
	действий на				
	практических занятиях				
Тема 2.3.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Работа на тренажёрах	для оценки техники	ОК 1-13			
	выполнения				
	двигательных				
	действий на				
	практических занятиях				
Тема 2.4.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Работа на тренажёрах	для оценки техники	ОК 1-13			
	выполнения				
	двигательных				
	действий на				
	практических занятиях				
Тема 2.5	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Работа на тренажёрах	для оценки техники	OK 1-13			
	выполнения				
	двигательных				
	действий на				

	практических занятиях				
Раздел 3 Оздоровительная ходьба, скандинавские палки			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13	
Тема 3.1. Техника безопасности на открытых спортивных площадках лесопарковой зоне	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Тема 3.2. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Тема 3.3. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Тема 3.4. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Тема 3.5. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Тема 3.6. Оздоровительная ходьба.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения	У1, 31, 32, ОК 1-13			

Скандинавские палки	двигательных действий на практических занятиях					
Тема 3.7.	Выполнение упражнений					
Оздоровительная	для оценки техники	ОК 1-13				
ходьба.	выполнения					
Скандинавские палки	двигательных					
	действий на					
	практических занятиях					
Тема 3.8.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Оздоровительная	для оценки техники	OK 1-13				
ходьба.	выполнения					
Скандинавские палки	двигательных					
	действий на					
	практических занятиях					
Тема 3.9.					Зачет	У1, 31, 32,
Зачет						OK 1-13
		3 c	еместр			
Раздел 1			Защита	У1, 31, 32,		
Лёгкая атлетика			«Паспорта	OK 1-13		
			здоровья»			
Тема 1.1.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Техника безопасности на	для оценки техники	OK 1-13				
занятиях по лёгкой	выполнения					
атлетике.	двигательных					
	действий на					
	практических занятиях					
Тема 1.2.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Развитие общей	для оценки техники	OK 1-13				
выносливости.	выполнения					
	двигательных					
	действий на					
	практических занятиях					
Тема 1.3.	Выполнение упражнений					
Развитие общей	для оценки техники	ОК 1-13				
выносливости.	выполнения					
Контроль уровня	двигательных					
физической	действий на					

подготовленности	практических занятиях				
(КУФП).	1				
Тема 1.4.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие общей	для оценки техники	OK 1-13			
выносливости.	выполнения				
Контроль уровня	двигательных				
физической	действий на				
подготовленности (КУФП).	практических занятиях				
Тема 1.5.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие общей	для оценки техники	OK 1-13			
выносливости.	выполнения				
Контроль уровня	двигательных				
физической	действий на				
подготовленности (КУФП).	практических занятиях				
Тема 1.6.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие общей	для оценки техники	OK 1-13			
выносливости.	выполнения				
	двигательных				
	действий на				
	практических занятиях				
Раздел 2.			Защита	У1, 31, 32,	
Гимнастика			«Паспорта здоровья»	OK 1-13	
Тема 2.1.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Техника безопасности на	для оценки техники	ОК 1-13			
занятиях по гимнастике.	выполнения				
	двигательных				
	действий на				
Тема 2.2.	практических занятиях Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических	для оценки техники	OK 1-13			
качеств. Контроль уровня	выполнения				
физической	двигательных				
подготовленности (КУФП).	действий на				
	практических занятиях				
Тема 2.3.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических	для оценки техники	ОК 1-13			
качеств	выполнения				

			I	1	1
	двигательных				
	действий на				
	практических занятиях				
Тема 2.4.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических	для оценки техники	ОК 1-13			
качеств Контроль уровня	выполнения				
физической	двигательных				
подготовленности	действий на				
(КУФП).	практических занятиях				
Тема 2.5.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических	для оценки техники	ОК 1-13			
качеств. Контроль уровня	выполнения				
физической	двигательных				
подготовленности (КУФП).	действий на				
	практических занятиях				
Тема 2.6.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических	для оценки техники	ОК 1-13			
качеств	выполнения				
	двигательных				
	действий на				
	практических занятиях				
Тема 2.7.	Выполнение упражнений	У1, 31,			
Развитие физических	для оценки техники	32,ОК			
качеств. Контроль уровня	выполнения	1-13			
физической	двигательных				
подготовленности (КУФП).	действий на				
, , ,	практических занятиях				

		4 c	еместр		
Раздел 1 Ритмическая гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Тема 1.2. Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Тема 1.3. Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Тема 1.4. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Раздел 2 Атлетической гимнастике, работа на тренажёрах					
Тема 2.1. Техника безопасности по атлетической гимнастике работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Тема 2.2. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			

T 2.2	D	V1 21 22			
Тема 2.3.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических	для оценки техники	OK 1-13			
качеств	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях				
Тема 2.4.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических	для оценки техники	OK 1-13			
качеств	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях				
Тема 2.5.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических	для оценки техники	OK 1-13			
качеств	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях				
Раздел 3	Summi		Защита	У1, 31, 32,	
Лёгкая атлетика			«Паспорта	OK 1-13	
o Tot Rasi a Isla Tima			здоровья»	OK 1-13	
Тема 3.1.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,	здоровьи//		
Техника безопасности на	для оценки техники	OK 1-13			
занятиях по легкой	' '	OK 1-13			
	выполнения двигательных				
атлетике.	действий на практических				
T	занятиях	*** 24 22			
Тема 3.2.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических	для оценки техники	OK 1-13			
качеств	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях				
Тема 3.3.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических	для оценки техники	OK 1-13			
качеств. Контроль уровня	выполнения двигательных				
физической	действий на практических				
подготовленности (КУФП)	занятиях				

T 2.4		VI 01 02	<u> </u>			
Тема 3.4.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Развитие физических	для оценки техники	ОК 1-13				
качеств. Контроль уровня	выполнения двигательных					
физической	действий на практических					
подготовленности (КУФП)	занятиях					
Тема 3.5.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Развитие физических	для оценки техники	ОК 1-13				
качеств. Контроль уровня	выполнения двигательных					
физической	действий на практических					
подготовленности (КУФП)	занятиях					
Тема 3.6.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Развитие физических	для оценки техники	ОК 1-13				
качеств.	выполнения двигательных					
	действий на практических					
	занятиях					
Тема 3.7.					Зачет	У1, 31, 32,
Зачёт						OK 1-13
		5 семестр	<u>'</u>	•	•	•
Раздел 1		1	Защита	У1, 31, 32,		
Лёгкая атлетика			«Паспорта	OK 1-13		
			здоровья»	-		
Тема 1.1.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Техника безопасности на	для оценки техники	ОК 1-13				
занятиях по лёгкой атлетике.	выполнения двигательных					
	действий на практических					
	занятиях					
Тема 1.2.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Развитие общей	для оценки техники	OK 1-13				
выносливости.	выполнения двигательных					
	действий на практических					
	занятиях					
Тема1.3.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Развитие общей	для оценки техники	OK 1-13				
выносливости.	выполнения двигательных					
Контроль уровня	действий на практических					
физической	занятиях					
Физичскои	ΛΚΝΙΚΠΩς		i .	i	1	

подготовленности (КУФП)					
подготовленности (КУФП)					
Тема 1.4. Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Тема 1.5. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Тема 1.6. Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Тема 1.7. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			
Раздел 2 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»	У1, 31, 32, ОК 1-13	
Тема 2.1. Техника безопасности назанятиях по гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13			

Тема 2.2. Для оценки техники выполнения двигательных контроль уровня физической подготовленности (КУФП) Тема 2.3. Выполнения двигательных контроль уровня физической для оценки техники выполнения двигательных дв		Риманиомиа ушрожносто	У1, 31, 32,			
Развитие физических качесть Коттроль, уровия физической подготовление упражнений для оценки техники выполнение упражнений для оценки техники выполнение упражнений для оценки техники выполнение упражнений для оценки техники выполнения двитательных действий на практических заизтиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 2.4. Развитие физический качесть Контроль, уровия физической подготовленности Выполнение упражнений для оценки техники вайзических выполнение упражнений для оценки техники действий на практических заизтиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 2.5. Развитие физический качесты Контроль, уровия физической подготовленности Выполнение упражнений для оценки техники действий на практических заизтиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Раздел 1 Гизнастика Выполнение упражнений действий на практических заизтиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 1.1. Техника безопасности на заизтиях по тимпастике. Контроль уровия физической подготовленности Выполнение упражнений действий на практических заизтиях по тимпастике. Выполнения двитательных действий на практических заизтиях на практических заизтиях на практических заизтиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 1.2. Развитие физической подготовленности Выполнение упражнений двитательных действий на практических заизтиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 1.2. Развитие физической подгованености Выполнение упражнений двитах У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 1.2. Развитие физической подгованености физической подгованености Выполнение упражнений двитательных действий на практических заизтельных двитательных действий на практических заизтельных дв	Towa 2.2	* 1				
Контроль уровия физической подготовленности (КУФП) Тема 2.3. Развитие физических качеств Контроль уровия физической подготовленности (КУФП) Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровия физической подготовленности Контроль уровия физической подготовленности Контроль уровия физической подготовленности Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровия физической подготовленности Тема 2.5. Разрытие физических качеств. Контроль уровия физической подготовленности Тема 2.1. Тема 1.1. Тема 1.1. Тема 1.1. Тема 1.1. Тема 1.1. Тема 1.1. Тема 1.2. Разритие физической подготовленности пазанятиях по гимнастике. Контроль уровия физической для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях по гимнастике. Контроль уровия физической данятиях по гимнастике. Контроль уровия физической данятиях по гимнастике. Контроль уровия физической данятиях по гимнастике. Контроль уровия физической двигательных действий на практических занятиях по гимнастике. Контроль уровия физической двигательных действий на практических занятиях по гимнастике. Контроль уровия физической двигательных действий на практических занятиях по гимнастике. Выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения бизической двигательных действий на практических занятиях по гимнастике. Контроль уровия физической двигательных действий на практических занятиях по гимнастике. Выполнения высты выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения выпол			OK 1-13			
Подготовленности (КУФП) Зацятнях Выполнение упражнений развитие физических качеств контроль уровия физических качеств контроль уровия физических качеств контроль уровия физический для оценки техники выполнения двигательных действий на практических заизтиях Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических заизтиях Выполнение упражнений для оценки техники выполнения уражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических заизтиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 1.1.	1					
Выполнение упражнений двитательных дайзтиях Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности Тема 2.5. Развитые физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности Тема 2.5. Развитые физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности Тема 1.1. Тема 1.1. Тема 1.2. Развитые физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности Выполнение упражнений двитательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Выполнение упражнений двитательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Выполнение упражнений двитательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Выполнение упражнений для 32, ОК 1-13 Выполнения двитательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Выполнение упражнений двитательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Выполнение упражнений двитательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Выполнение упражнений двитательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Выполнение упражнений двитательных действий на практических занятиях ОК 1-13	1 11	1				
Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности Тема 1.1. Тема 1.2. Тема 1.3. Тема 1.3. Тема 1.3. Тема 1.3. Тема 1.4. Тема 1.4. Тема 1.5. Тема 1.5. Тема 1.5. Тема 1.6. Тема 1.6. Тема 1.7. Тема 1.8. Тема 1.8. Тема 1.9. Тема 1.1. Тем	,	занятиях				
Контроль уровня физический выполнения двигательных действий на практических занятиях Тема 2.4. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения уражнений для оценки техники выполнения уражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях Тема 2.5. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях Тема 2.5. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях Тема 1.1. Тема 1.1. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях по гимпастике. Контроль уровня физической подготовленности Выполнения двигательных двигате	Тема2.3.	Выполнение упражнений				
Тема 2.4.	Развитие физических качеств	для оценки техники	OK 1-13			
Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровия физической подготовленности Тема 2.5. Развитие физический для оценки техники выполнения двитательных действий на практических занятиях Тема 2.5. Развитие физический выполнение упражнений для оценки техники выполнения двитательных действий на практических занятиях Тема 2.5. Развитие физической подготовленности Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двитательных действий на практических занятиях Тема 1.1. Тема 1.1. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двитательных действий на практических занятиях Тема 1.1. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двитательных действий на практических занятиях Тема 1.2. Выполнение упражнений для оценки техники выполнение упражнений для оценки техники занятиях Тема 1.2. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двитательных действий на практических занятиях Тема 1.2. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двитательных действий на практических занятиях Тема 1.2. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двитательных действий на практических занятиях Тема 1.3. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двитательных действий на практических занятиях Тема 1.3. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двитательных действий на практических занятиях ОК 1-13	Контроль уровня физической	выполнения двигательных				
Тема 2.4. Выполнение упражнений для оценки техники выполнение упражнений для оценки техники занятиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Контроль уровия физической подготовленности Выполнение упражнений для оценки техники занятиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 2.5. Выполнение упражнений для оценки техники выполнение упражнений для оценки техники занятиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Раздел 1 Гимнастика Выполнение упражнений двигательных действий на практических занятиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 1.1. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях по гимнастике. У1, 31, 32, ОК 1-13 Контроль уровия физической подготовленности пасопарковой зоне Выполнение упражнений для оценки техники выполнения У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 1.2. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения У1, 31, 32, ОК 1-13	подготовленности (КУФП)	действий на практических				
Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности Для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях OK 1-13 Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях V1, 31, 32, OK 1-13 Раздел 1 Гимнастика Защита «Паспорта здоровья» V1, 31, 32, OK 1-13 Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности лесопарковой зоне Выполнение упражнений двигательных действий на практических занятиях V1, 31, 32, OK 1-13 Тема 1.2. Развитие физической подготовленности десопарковой зоне Выполнение упражнений двигательных действий на практических занятиях V1, 31, 32, OK 1-13 Тема 1.2. Развитие физической выполнение упражнений действий физической выполнения двигательных действий на практических занятиях V1, 31, 32, OK 1-13 Тема 1.2. Развитие физической выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения двигательных действий на практических занятиях V1, 31, 32, OK 1-13						
Контроль уровня физической подготовленности Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности Раздел 1 Гема 1.1. Техника безопасности на запятиях по гимпастике. Контроль уровня физической подготовленности лесопарковой зоне Тема 1.2. Развитие физических выполнения двигательных действий на практических занятиях Выполнения двигательных действий на практических занятиях б семестр Защита «Паспорта здоровья» ОК 1-13 Защита «Паспорта здоровья» ОК 1-13 ОК 1-13 Выполнения упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях ОК 1-13 ОК 1-13 Защита «Паспорта здоровья» ОК 1-13 ОК 1-13 ОК 1-13 ОК 1-13	Тема 2.4.	Выполнение упражнений				
Тема 2.5. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях Sangura (Паспорта здоровья)	Развитие физических качеств.	для оценки техники	ОК 1-13			
Тема 2.5. Выполнение упражнений двигательных действий на практических занятиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Развитие физических качеств. Контроль уровия физической подготовленности Подготовление упражнений двигательных действий на практических занятиях Защита «Паспорта здоровья» Тема 1.1. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности лесопарковой зоне Выполнение упражнений двигательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Тема 1.2. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения выполнения выполнения выполнения У1, 31, 32, ОК 1-13	Контроль уровня физической	1				
Тема 2.5. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Раздел 1 Гимнастика Защита «Паспорта здоровья» У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 1.1. Выполнение упражнений для оценки техники выполнение упражнений для оценки техники занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности песопарковой зоне У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 1.2. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения У1, 31, 32, ОК 1-13	подготовленности	действий на практических				
Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Раздел 1 Гимнастика 3ащита «Паспорта здоровья» У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности песопарковой зоне Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 1.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической выполнения Выполнение упражнений для оценки техники выполнения У1, 31, 32, ОК 1-13						
Контроль уровня физической подготовленности Выполнения двигательных действий на практических занятиях Тема 1.1. Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности лесопарковой зоне Тема 1.2. Развитие физических качеств. Контроль уровия физической выполнения двигательных действий на практичей для оценки техники выполнение упражнений данятиях Тема 1.2. Развитие физических качеств. Контроль уровия физической выполнения Выполнения двигательных действий на практических занятиях Тема 1.2. Развитие физических качеств. Контроль уровия физической выполнения Выполнения Выполнения двигательных действий на практических занятиях ОК 1-13 ОК 1-13		Выполнение упражнений				
подготовленности действий на практических занятиях 6 семестр Раздел 1 Гимнастика Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности десопарковой зоне Тема 1.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической выполнения Выполнения упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях У1, 31, 32, ОК 1-13 У1, 31, 32, ОК 1-13 У1, 31, 32, ОК 1-13	<u> </u>	для оценки техники	OK 1-13			
Выполнение упражнений для оценки техники выполнености лесопарковой зоне Тема 1.2. Развитие физической Контроль уровня физической Выполнение упражнений для оценки техники выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Защита «Паспорта здоровья» У1, 31, 32, ОК 1-13 ОК 1-13 Выполнение упражнений двигательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Выполнение упражнений для оценки техники выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях ОК 1-13	1 77 2					
Раздел 1 Гимнастика Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях Тема 1.2. Развитие физической выполнение упражнений для оценки техники выполнение упражнений действий на практических занятиях ОК 1-13 Защита «Паспорта здоровья» ОК 1-13 ОК 1-13 У1, 31, 32, ОК 1-13 У1, 31, 32, ОК 1-13	подготовленности	действий на практических				
Раздел 1 Защита «Паспорта здоровья» У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 1.1. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности лесопарковой зоне Выполнения двигательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Тема 1.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической выполнения Выполнение упражнений для оценки техники выполнения У1, 31, 32, ОК 1-13		занятиях				
Гимнастика «Паспорта здоровья» ОК 1-13 Тема 1.1. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Контроль уровня физической подготовленности лесопарковой зоне Выполнение упражнений для оценки техники выполнение упражнений для оценки техники выполнение упражнений для оценки техники выполнения У1, 31, 32, ОК 1-13 Развитие физических качеств. Контроль уровня физической Выполнения У1, 31, 32, ОК 1-13			6 семестр			
Тема 1.1. Выполнение упражнений для оценки техники У1, 31, 32, ОК 1-13 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях ОК 1-13 Контроль уровня физической подготовленности лесопарковой зоне Выполнение упражнений для оценки техники выполнения У1, 31, 32, ОК 1-13 Тема 1.2. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения У1, 31, 32, ОК 1-13 Контроль уровня физической Выполнения ОК 1-13	Раздел 1			Защита		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности лесопарковой зоне Тема 1.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической выполнение упражнений для оценки техники выполнение упражнений двигательных действий на практических занятиях У1, 31, 32, ОК 1-13 У1, 31, 32, ОК 1-13	Гимнастика			«Паспорта	OK 1-13	
Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности лесопарковой зоне Тема 1.2. Выполнение упражнений для оценки техники выполнения выполнения безопасности для оценки техники выполнения выполнения об 1-13				здоровья»		
занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности лесопарковой зоне Тема 1.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической выполнения двигательных действий на практических занятиях У1, 31, 32, ОК 1-13	Тема 1.1.	Выполнение упражнений				
Контроль уровня физической подготовленности лесопарковой зоне Тема 1.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической выполнения Выполнения ОК 1-13	Техника безопасности на	для оценки техники	OK 1-13			
подготовленности лесопарковой зоне Тема 1.2. Выполнение упражнений Развитие физических качеств. Контроль уровня физической Выполнения Выполнения ОК 1-13	занятиях по гимнастике.					
подготовленности лесопарковой зоне занятиях () (() () () () () () () () () () () ()) ()) ()) ()) ()) ()) ()<	Контроль уровня физической	действий на практических				
лесопарковой зоне Выполнение упражнений У1, 31, 32, Тема 1.2. Выполнение упражнений У1, 31, 32, Развитие физических качеств. для оценки техники ОК 1-13 Контроль уровня физической выполнения		занятиях				
Тема 1.2. Выполнение упражнений У1, 31, 32, Развитие физических качеств. для оценки техники ОК 1-13 Контроль уровня физической выполнения						
Развитие физических качеств. для оценки техники Контроль уровня физической выполнения ОК 1-13		Выполнение упражнений	У1, 31, 32.			
Контроль уровня физической выполнения		, -				
контроль уровим физической	<u> </u>					
	контроль уровня физической	двигательных				

подготовленности	действий на			
	практических занятиях			
Тема 1.3.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,		
Развитие физических качеств.	для оценки техники	OK 1-13		
Контроль уровня физической	выполнения			
подготовленности	двигательных действий			
подготовленности	на практических			
	занятиях			
Тема 1.4.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,		
Развитие физических качеств.	для оценки техники	OK 1-13		
Контроль уровня физической	выполнения			
подготовленности	двигательных			
	действий на			
	практических занятиях			
Тема 1.5.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,		
Развитие физических качеств	для оценки техники	OK 1-13		
	выполнения			
	двигательных			
	действий на			
	практических занятиях			
Тема 1.6.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,		
Развитие физических качеств	для оценки техники	OK 1-13		
	выполнения			
	двигательных			
	действий на			
T. 17	практических занятиях	X/1 D1 D2		
Тема 1.7.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,		
Развитие физических качеств	для оценки техники	OK 1-13		
	выполнения			
	двигательных			
	действий на			
Toyro 1 9	практических занятиях	V1 21 22		
Тема 1.8.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Развитие физических качеств	для оценки техники	OK 1-13		
	выполнения			
	двигательных действий на			
	практических занятиях			

Тема 1.9.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических качеств	для оценки техники	ОК 1-13			
1	выполнения				
	двигательных				
	действий на				
	практических занятиях				
Раздел 2			Защита	У1, 31, 32,	
Легкая атлетика			«Паспорта	ОК 1-13	
			здоровья»		
Тема 2.1.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Техника безопасности на	для оценки техники	ОК 1-13			
занятиях по легкой атлетике	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях				
Тема 2.2.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие общей выносливости	для оценки техники	OK 1-13			
	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях				
Тема 2.3.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие общей выносливости	для оценки техники	OK 1-13			
	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях				
Тема 2.4.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие общей выносливости	для оценки техники	OK 1-13			
	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях	***			
Тема 2.5.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие общей выносливости	для оценки техники	OK 1-13			
	выполнения двигательных				
	действий на практических				
Torra 2.6	занятиях	V1 21 22			
Тема 2.6.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие общей выносливости	для оценки техники	ОК 1-13			
	выполнения двигательных				
	действий на практических				

	занятиях					
Тема 2.7.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Развитие общей выносливости	для оценки техники	ОК 1-13				
	выполнения двигательных					
	действий на практических					
	занятиях					
Тема 2.8.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Развитие общей выносливости	для оценки техники	ОК 1-13				
	выполнения двигательных					
	действий на практических					
	занятиях					
Тема 2.3.					Зачет	У1, 31, 32,
Зачет						OK 1-13
		_				
		7 семестр		T		T
Раздел 1.			Защита	У1, 31, 32,		
Легкая атлетика			«Паспорта	OK 1-13		
TD 1.1		**** p1 p2	здоровья»			
Тема 1.1.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Техника безопасности на	для оценки техники	ОК 1-13				
занятиях по легкой атлетике.	выполнения двигательных					
Контроль уровня физической	действий на практических					
подготовленности (КУФП)	занятиях	V1 D1 D2				
Тема 1.2.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Развитие выносливости.	для оценки техники	ОК 1-13				
Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	выполнения двигательных					
подготовленности (КУФП)	действий на практических занятиях					
Тема 1.3.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Развитие выносливости.	для оценки техники	OK 1-13				
Контроль уровня физической	выполнения двигательных	OK 1-13				
подготовленности (КУФП)	действий на практических					
nogrotomicom (its wil)	занятиях					
Тема 1.4.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,				
Развитие выносливости.	для оценки техники	OK 1-13				
Контроль уровня физической	выполнения двигательных					
подготовленности (КУФП)	действий на практических					
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	занятиях					
				1	1	

T 1.5	D	V1 01 00			
Тема 1.5.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие выносливости.	для оценки техники	OK 1-13			
Контроль уровня физической	выполнения двигательных				
подготовленности (КУФП)	действий на практических				
	занятиях				
Раздел 2.			Защита	У1, 31, 32,	
Гимнастика			«Паспорта	OK 1-13	
			здоровья»		
Тема 2.1.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических качеств.	для оценки техники	OK 1-13			
	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях				
Тема 2.1.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических качеств.	для оценки техники	ОК 1-13			
-	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях				
Тема 2.2.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических качеств.	для оценки техники	ОК 1-13			
Контроль уровня физической	выполнения двигательных				
подготовленности	действий на практических				
	занятиях				
Тема 2.3.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических качеств.	для оценки техники	OK 1-13			
Контроль уровня физической	выполнения двигательных				
подготовленности	действий на практических				
	занятиях				
Тема 2.4.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических качеств.	для оценки техники	OK 1-13			
Контроль уровня физической	выполнения двигательных				
подготовленности	действий на практических				
подготовленности					
Тема 2.5.	занятиях Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических качеств		OK 1-13			
т азвитие физических качеств	для оценки техники	OK 1-13			
	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях				

T. 36		7/1 D1 D2	1		
Тема 2.6.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических качеств	для оценки техники	OK 1-13			
	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях				
Тема 2.7.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических качеств	для оценки техники	ОК 1-13			
	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях				
		8 семестр			
Раздел 1.			Защита	У1, 31, 32,	
Атлетическая гимнастика,			«Паспорта	OK 1-13	
работа на тренажерах			здоровья»		
Тема 1.1.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Техника безопасности на	для оценки техники	ОК 1-13			
занятиях по атлетической	выполнения двигательных				
гимнастике, работа в	действий на практических				
тренажерном зале.	занятиях				
Тема 1.2.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических качеств.	для оценки техники	ОК 1-13			
Работа на тренажерах	выполнения двигательных				
	действий на практических				
	занятиях				
Тема 1.3.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических качеств.	для оценки техники	ОК 1-13			
Работа на тренажерах	выполнения двигательных				
- m - m - m - p - p	действий на практических				
	занятиях				
Тема 1.4.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических качеств.	для оценки техники	OK 1-13			
Работа на тренажерах	выполнения лвигательных				
1 20014 Ha Tpellamepan	действий на практических				
	занятиях				
Тема 1.5.	Выполнение упражнений	У1, 31, 32,			
Развитие физических качеств.	для оценки техники	OK 1-13			
Работа на тренажерах		OK 1-13			
таоота на тренажерах	выполнения двигательных действий на практических				
	деиствии на практических				

	занятиях					
Тема 1.6. Развитие физических качеств. Работа на тренажерах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.7. Дифференцированный зачет			Диагностическое тестирование	OK 1-13	Дифференциро ванный зачет	У1, 31, 32, ОК 1-13

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

4.1. Типовые задания для текущего контроля

	Thirdbic saganin gin teky mere kontponi					
No	Назначение задания	Вид задания	Примечание			
1	Задания для подготовки	ия для подготовки Реферативное сообщение				
	обучающихся к проверке		обучающегося.			
	результатов освоения					
	теоретического курса					
	учебной дисциплины.					
2	Задания для подготовки	Задания для внеаудиторной	Справки о занятиях в			
	обучающихся к проверке	самостоятельной работы.	спортивных секциях;			
	результатов освоения		хранятся у			
	практического курса учебной		преподавателя			
	дисциплины					
3	Задания для подготовки	Ведение «Паспорта здоровья»	В наличии у каждого			
	обучающихся к проверке		обучающегося.			
	результатов освоения					
	внеаудиторной					
	самостоятельной работы					

Темы рефератов текущего контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья

- 1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
- 2. Физическая культура в СПО.
- 3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
- 4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
- 5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 6. Здоровый образ жизни студентов.
- 7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
- 8. Двигательный режим и его значение.
- 9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
- 11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
- 13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
- 14. Бег, как средство укрепления здоровья.
- 15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
- 16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
- 17. Формирование двигательных умений и навыков.
- 18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
- 19. Основы спортивной тренировки.
- 20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

- 22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
- 23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
- 24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
- 25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
- 26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
- 28. Гиподинамия, гипокинезия
- 29. Закаливание как оздоровительная система
- 30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

4.2 Типовые задания для рубежного контроля

ГЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

No	овной медицинской і ғуппы (д				
п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка	Оценка	
		1	5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16.4	17,5	18,2
	, ,	3	15,6	16,4	17,3
		5	14.8	15.6	16.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком	1	175	160	150
	двумя ногами (см)	3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
	Подъем туловища из положения	12	40(12)	35(10)	30 (8)
	лежа на спине (раз/мин) (подъем ног	34	42(14)	37(12)	32(10)
6	до $\square~90^0$ в висе на гимнастической	56	45(15)	40(13)	35(11)
	стенке (кол-во))				
	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
7		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
	Наклон туловища вперёд из	2	20	17	14
8	положения сидя (см)	4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
	гимнастической скамейке, лёжа на	34	14(15)	12(12)	8 (9)
	полу (кол-во) (подтягивания в висе	56	15(20)	13(15)	9 (12)
	лежа на низкой перекладине)				

ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
11/11	Бид упражнении	Семестр	<u>5</u>	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
	, ,	3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком	2	230	215	200
	двумя ногами (см)	4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения	12	35	30	25
	лежа на спине (раз/мин)	34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа	12	35	30	25
	(кол-во)	34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине	12	12	10	8
	(кол-во)	34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперёд из	2	19	21	25
	положения сидя (см)	4	13	16	19
		6	19	16	13

4.3 Типовые задания для промежуточной аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет

No	Назначение задания		Вид задания		Примечание		
1	Задания для	подгото	вки	1. Контрольны		Перечень контр	ольных
	обучающихся		К	нормативы	ПО	нормативов	для
	дифференцированно	ому зачету	ПО	разделам:		подготовки	
	учебной дисциплин	e.		-лёгкая атлетика	a	обучающихся	К
				-лыжная подгот	овка -	дифференциров	анному
				атлетическая		зачету	
				гимнастика			
				-плавание			
				2. Способ	бность		
				выполнять			

	конкретные задания в	
	ходе	
	самостоятельной	
	работы.	

Задания для оценки освоения дисциплины

Задание №1

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц рук.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №2

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц ног.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать.

Задание №3

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц брюшного пресса.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс

Задание №4

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц груди.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №5

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для медицинских работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №6

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для офисных работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №7

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на короткие дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №8

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на длинные дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №9

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, дыхательные упражнения для снятия нервного напряжения.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №10

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития выносливости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Залание №11

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития силы.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №12

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития ловкости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №13

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития быстроты реакции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание№14

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для профилактики и исправления нарушений осанки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Здание №15

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.

Задание №16

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием навесных приспособлений.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №17

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №18

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием фитнесболов и гимнастических ковриков.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №19

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гантелей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №20

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №21

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гантелей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №22

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажёров.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №23

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастических обручей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №24

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №25

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №26

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием мидицинболов.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание№27

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений утреней зарядки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №28

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих оздоровительных упражнений на воде.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №29

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, влияние и отслеживания сердцебиения при оздоровительном беге.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Критерии оценки

Оценка «5» (отлично) выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающейся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила Т.Б.

Оценка «**4**» (хорошо) — выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко; в играх обучающейся проявил себя недостаточно активным и ловким.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно

уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2» (неудовлетворительно) — выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

4.4. Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине: 1 семестр Гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
OK-1,3,6,13	1.Разновидности	а) в полу приседе	низкий	2
310 1,5,0,15	ходьбы.	б) на руках	miskim	_
	110,420211	в) выпадами		
		г) полу шпагатами		
		д) на носках		
OK-1,3,6,13	2.Гимнастика – это	а) Общедоступное	низкий	2
,-,-,-		средство		
		физического		
		воспитания,		
		совершенствования		
		двигательных		
		способностей и		
		спортивной		
		тренировки		
		б) Система		
		разнообразных		
		движений телом и		
		его частями,		
		выполняемых с		
		целью развития		
		физических качеств,		
		формирования		
		двигательных умений		
		и навыков		
		в) Система		
		специально		
		подобранных		
		физических		
		упражнений и		
		методических		
		приемов,		
		применяемых для		
		укрепления		
		здоровья,		
		гармонического		
		физического		
		воспитания и		

		совершенствования двигательных способностей		
OK-1,3,6,13	3.Основное средство гимнастики	а) соревнования б) гигиенические факторы в) оздоровительные силы природы г) разминка д) общеразвивающие упражнения е) методы обучения гимнастическим упражнениям	низкий	2
OK-1,3,6,13	4.Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом к плечу на одной линии	а) колоннаб) шеренгав) сомкнутыйг) разомкнутый	низкий	2
OK-1,3,6,13	5.Продолжительность физкультурной паузы	 а) 15-20 мин б) 10-15 мин в) 5-10 мин г) 2-5 мин 	низкий	2
OK-1,3,6,13	6. К видам многоборья в художественной гимнастике относятся	а) упражнения со скакалкой б) упражнения с булавами в) упражнение с мячом г) упражнения с лентой д) упражнения с обручем е) упражнения без предметов	средний	5
ОК-1,3,6,13	7. Направления в развитии гимнастики начала 19 века	а) гигиеническое б) атлетическое в) физическое г) прикладное	средний	5
OK-1,3,6,13	8. В программу олимпийских игр гимнастика была включена	a) 1896 г. б) 1952г. в) 1904г. г) 1928г. д) 1908г.	средний	5
OK-1,3,6,13	9. Длительность занятий гигиенической гимнастикой минут.	a) 5 – 10 6) 15 – 20 B) 20 – 25 r) 25 – 30	средний	5
OK-1,3,6,13	10. Признаки физической	а) ухудшение самочувствия	средний	5

	T		T	T
	переутомления	б) резкое снижение		
		внимания		
		в) нарушение		
		координации		
		движений		
		г) плохой сон		
ОК-1,3,6,13	11. Гимнастика	а) Французская	средний	5
	учитывает	б) Железная		
	особенности	в) Женская		
	организма и	г) Мужская		
	психологического			
	склада женщин. При			
	подборе упражнений,			
	методических			
	приемов			
	учитываются прежде			
	всего функции			
	материнства, поэтому			
	специальное			
	внимание обращается			
	на развитие силы,			
	быстроты,			
	выносливости мышц			
	ног, таза, живота и			
	спины. О какой			
	гимнастике идет речь			
ОК-1,3,6,13	12 В него входят: у	а) Художественная	средний	5
, , ,	мужчин — вольные	б) Мужская	1	
	упражнения,	в) Спортивная		
	упражнения на коне,	, 1		
	на кольцах, на			
	брусьях, на			
	перекладине,			
	опорные прыжки; у			
	женщин — опорные			
	прыжки, упражнения			
	на разновысоких			
	брусьях, на			
	гимнастическом			
	бревне и вольные			
	упражнения. О какой			
	гимнастике идет речь			
ОК-1,3,6,13	13. Задачи	а) разработка и	средний	5
	гимнастики как	применение	1 . ,	
	научной дисциплины	специальных		
		тренажеров		
		б) укрепление		
		здоровья		
		занимающихся		
		в) обучение		
		профессиональной		
		деятельности		
		педагога		
	1	подагога	<u> </u>	

		г) разработка		
		методик обучения		
ОК-1,3,6,13	14. Какое тестовое	а) наклон вперед из	средний	5
OK-1,5,0,15		положения стоя	среднии	3
	упражнение помогает	положения стоя		
	определить уровень гибкости человека	б) наклон вперед из		
	тиокости человека	положения сидя		
		в) сгибание и		
		разгибание рук в		
		упоре лежа		
		г) подъем туловища в		
		· •		
OV 12612	15 (Dyyray) pm	верх		5
ОК-1,3,6,13	15. «Выпад» — это	а) положение	средний	3
		занимающегося на		
		согнутых ногах		
		б) движение с		
		выставлением и		
		сгибанием опорной		
		ноги		
		в) положение		
		занимающегося сидя		
		на полу или на		
		снаряде		
		г) положение		
		занимающегося с		
		опорой руками		
ОК-1,3,6,13	16. Несмотря на	a) 1944	высокий	8
	ожесточенные	б) 1942		
	сражения на фронтах	в) 1943		
	в Москве были	г) 1945		
	проведены			
	Всесоюзные			
	соревнования по			
	спортивной			
	гимнастике в			
ОК-1,3,6,13	17. Для развития	a) 1, 2, 3	высокий	8
, , ,	мышечной силы	6) 2, 3, 4		
	используются:	в) 1, 2, 3, 4		
	1) упражнения с	г) 1,3		
	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			
OV 12612	отскоком и др	a) 1024 1025	DI TOOTESSE	8
ОК-1,3,6,13	18. Ведущим	a) 1934-1935	высокий	8
	отечественным	б) 1924-1925		

	.,	\ 100 C 100=	I	T
	ученым, который	в) 1936-1937		
	внес большой вклад в	г)1937-1938		
	развитие гимнастики,			
	является			
ОК-1,3,6,13	19. Способность	а) память на	высокий	8
	человека	движения		
	запечатлевать,	б) кинестетическое		
	сохранять,	движение		
	воспроизводить	в) условный рефлекс		
	наибольшее	г) всё		
	количество движений	вышеперечисленное		
	и способов их			
	исполнения,			
	усвоенных в			
	прошлом,			
	характеризуется как			
ОК-1,3,6,13	20. Процесс	а) прохождение	высокий	8
	сознательного и	б) штудирование		
	активного	в) усвоение		
	превращения	г) всё		
	систематизированных	вышеперечисленное		
	научных данных и			
	практического опыта			
	преподавания			
	гимнастики в личное			
	достояние – это			
	знаний обучаемыми			

2 семестр Оздоровительная ходьба скандинавские палки

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
OK-1,3,6,13	1.Где зародилась скандинавская ходьба	а) Германииб) Финляндиив) Францииг) Польше	низкий	2
OK-1,3,6,13	2. Чем отличаются палки для скандинавской ходьбы от лыжных палок	а) ремнямиб) длинойв) наличиемсапожкаг) ничем	низкий	2
OK-1,3,6,13	3. Спортсмены каких видов спорта используют скандинавскую ходьбу в тренировочном процессе	а) легкая атлетикаб) лыжные гонкив) гребля	низкий	2

OTC 4 2 5 12	4 TC		**	
ОК-1,3,6,13	4. Как	а) на носок	низкий	2
	правильно	б) на пятку		
	ставить стопу	в) на всю стопу		
	на поверхность	г) ставить на пятку		
	В	и перекатываться		
	скандинавской	на носок.		
	ходьбе			
ОК-1,3,6,13	5. Как	а) с наклоном	низкий	2
	правильно	вперед		
	держать	б) с наклоном назад		
	корпус при	в) прямо		
	скандинавской	г) с наклоном в		
	ходьбе	сторону		
ОК-1,3,6,13	6. Можно ли	а) да	средний	5
, , ,	сгибать спину	б) нет	1 / /	
	или наклонять	в) да, нет		
	в сторону при	г) ни знаю		
	скандинавской	1) IIII SIIWIO		
	ходьбе			
OK-1,3,6,13	7. При каких	а) при заболеваниях	средний	5
OK-1,5,0,15	заболеваниях	/ *	среднии	3
		опорно-		
	используют	двигательного		
	скандинавскую	аппарата		
	ходьбу в	б) при		
	центрах	заболеваниях		
	реабилитации?	сердечно-		
		сосудистой		
		системы		
		в) при заболеваниях		
		дыхательных путей		
		г) нервных		
		заболеваниях		
		д) кожных		
		заболеваниях		
ОК-1,3,6,13	8. В каких	а) Польше	средний	5
	странах	б) России		
	скандинавская	в) Германии		
	ходьба была	г) Франции		
	использована	д) Финляндии		
	вместо бега на			
	длинные			
	дистанции в			
	школьной			
	программе			
ОК-1,3,6,13	9. По мнению	a) 30	средний	5
	ученых	б)50	.	
	сколько	в) 70		
	процентов	r) 90		
	мышц	,		
	участвует в			
	работе во			
	время			
	скандинавской			
	скандинавской			

	ходьбы			
OK-1,3,6,13	10. Нужно ли	а) да	средний	5
OK-1,5,0,15	до конца	а) да б) нет	среднии	3
	разгибать ноги	,		
	-	в) только во время		
	во время скандинавской	отталкивания г) всё		
	ходьбы	′		
OV 1 2 6 12		вышеперечисленное		5
ОК-1,3,6,13	11. Нужно ли	а) да	средний	3
	выпрямлять и	б) нет		
	расслаблять	в) две руки		
	руку во время	г) всё		
	скандинавской ходьбы	вышеперечисленное		
OV 1 2 6 12		а) Па разгия		5
ОК-1,3,6,13	12. Нужно ли	а) Да, всегда	средний	3
	надевать	б) в зимнее время		
	теплую одежду			
	во время			
OV 12612	ходьбы 13. Во что	а) в портфонт	0277777	5
ОК-1,3,6,13	необходимо	а) в портфель	средний	3
	, ,	б) сумку через		
	положить	плечо		
	бутылочку,	в) в рюкзак		
	телефон и	г) оставить дома		
	другие необходимые			
	вещи для			
	ношения во			
	время скандинавской			
	ходьбы			
ОК-1,3,6,13	14. В какой	а) в босоножках или	opoutură.	5
OK-1,5,0,15	обуви надо	сланцах	средний	3
	выполнять	б) в сапогах		
	скандинавскую	в) в кроссовках		
	ходьбу	г) в кедах		
	лодвоу	д) в шиповках		
OK-1,3,6,13	15. Как	а) под наклоном	средний	5
01(1,5,0,15	ставится палка	веред	средини	
	при	б) прямо		
	скандинавской	в) под наклоном		
	ходьбе	назад.		
OK-1,3,6,13	16. Кто может	а) дошкольники	высокий	8
	заниматься	б) школьники		
	скандинавской	в) студенты		
	ходьбой	г) пожилые люди		
		д) все люди		
ОК-1,3,6,13	17. При каких	а) При простудных	высокий	8
, , - , -	заболеваниях	заболеваниях с		
	нельзя	высокой		
	заниматься	температурой.		
	скандинавской	б) После операции.		
	ходьбой	в) При нервных,		
		астматических		
	1	<u>.</u>		1

		приступах. г) После тяжелых травм опорно-двигательного аппарата.		
ОК-1,3,6,13	18. Нужно ли разжимать кисть и отпускать палку во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) возможно г) все вышеперечисленные	высокий	8
OK-1,3,6,13	19. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут б) 30-40 мин В) 1 час г) сколько захочет	высокий	8
OK-1,3,6,13	20. Нужно ли следить за дыханием во время скандинавской ходьбы	а) даб) дышать так, как захочется.в) не дышать г) по возможности	высокий	8

3 семестр Ритмическая гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
OK-1,3,6,13	1.Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как	а) шейпинг б) атлетизм г) гидроаэробика	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2. Какой предмет используется для занятий «босу»	а) Резиновый мяч б) Половина резинового мяча в) Резиновая лента	низкий	2
OK-1,3,6,13	3.Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений	а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность	низкий	2

ОК-1,3,6,13	4. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений	и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия) б) частоту движений в единицу времени в) точность двигательного действия и его конечный результат а) с облегчённой штангой б) с использованием пружинистой	низкий	2
OV 1 2 6 12	5 V	пластины в) на специальном напольном покрытии		2
OK-1,3,6,13	5.Какого направления фитнеса не существует	а) Цигунб) Калланетикав) Аквабосу	низкий	2
OK-1,3,6,13	6. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются	а) асаны б) инь в) дао	средний	5
OK-1,3,6,13	7. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается	а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным	средний	5

		функциональным		
		изменениям в		
		организме		
ОК-1,3,6,13	8. Термин	а) гимнастическое	средний	5
	«гидроаэробика»	упражнение в воде		
	означает	б) гидромассаж в		
		движении		
		в) подводящие		
		упражнения для не умеющих плавать		
OK-1,3,6,13	9. Как называется	а) Йоксинг	средний	5
OR 1,5,0,15	одно из новых	б) Пилоксинг	ередини	3
	направлений в	в) Боксидэнс		
	фитнесе,	В) Векендене		
	сочетающее в себе			
	бокс, танец и			
	пилатес			
ОК-1,3,6,13	10.Эффект	а) их формой	средний	5
	физических	б) их содержанием	_	
	упражнений	в) темпом движения		
	определяется			
	прежде всего			
ОК-1,3,6,13	11. Синтез	а) базовая аэробика	средний	5
	общеразвивающих	б) спортивная		
	и гимнастических	аэробика		
	упражнений, бега,	в) тарааэробика		
	подскоков, выполняемых без			
	пауз и отдыха под			
	музыкальное			
	сопровождение,			
	называется			
ОК-1,3,6,13	12. Что дословно	а) соответствие	средний	5
	означает слово	б) совокупность		
	«Фитнес» (от англ.	в) гимнастика		
	«fitness»)			
ОК-1,3,6,13	13. Как называется	а) резист-аэробика	средний	5
	аэробика	б) памп-аэробика		
	атлетической	в) шейпинг		
	направленности с			
	использованием			
	специальной			
	штанги в виде гимнастической			
	палки различного			
	веса			
ОК-1,3,6,13	14. Что такое	а) Выполнение	средний	5
,-,-,	«памп-аэробика	физических	1 / ,	-
	1	упражнений в воде		
		под музыкальное		
		сопровождение		
		б) Силовые занятия		
		с использованием		

Г	T	T		
		мини-штанги		
		«barbell»		
		в) Вид аэробики с		
		использованием		
		специальной степ-		
		платформы		
ОК-1,3,6,13	15. Что в переводе	а) Заниматься	средний	5
	означает слово «to	физической		
	fit» от которого	культурой		
	произошло понятие	б) Соответствовать,		
	фитнес	быть в хорошей		
		форме		
		в) Быть на высоте		
ОК-1,3,6,13	16.Система	а) ритмическая	высокий	8
	циклических	гимнастика		
	упражнений,	б) круговая		
	требующих	тренировка		
	проявления	в) аэробика		
	выносливости,			
	способствующая			
	совершенствованию			
	функциональных			
	возможностей			
	сердечно-			
	сосудистой и			
	дыхательной			
	системы,			
	обозначается как			
ОК-1,3,6,13	17. Что такое	а) комплекс	высокий	8
	Фитнес	упражнений, в		
		которых дыхательные		
		движения сочетаются		
		с движением тела,		
		опорно-		
		двигательного		
		аппарата		
		б) соответствие		
		различных		
		спортивных		
		упражнений,		
		занятий и прочих		
		способов улучшения		
		здоровья,		
		корректировки		
		фигуры и общего		
		укрепления		
		организма		
		в) одно из наиболее		
		эффективных		
		средств, всесторонне		
		действующих на		
		человеческий		
	1	организм		i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e

OK-1,3,6,13	18. Что такое аэробика	а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно- двигательного аппарата б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма в) основные средства	высокий	8
OV 1 2 6 12	10 H	защиты из спортивных и восточных единоборств г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм	J.	O
OK-1,3,6,13	19.Что представляет собой направление «Полдэнс»	а) Комплекс упражнений с использованием специальной слайддоски б) Упражнения на пилоне в) Вид аэробики с использованием специальной степплатформы	высокий	8
OK-1,3,6,13	20.Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорнодвигательного аппарата это	а) аэробика б) фитнес в) атлетическая гимнастика г) атлетическое единоборство	высокий	8

4 семестр Лёгкая атлетика

Проверяем	Задание	Варианты ответов	Тип	Кол-во
ая			сложност	баллов за
компетенц			И	правильн
ия			вопроса	ый ответ
OK-1,3,6,13	1. Что такое бег	а) олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. б) двигательное действие, относящаяся к горизонтальным прыжкам. в) один из способов передвижения (локомо ции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. г) дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным	низкий	2
ОК-1,3,6,13	2 Какие дистанции относится к спринтерском у бегу	прыжкам технических видов а)200м,1000м, 100м с/б б) 60м, 100 м, 200м, 400 м в) 400 м, 800 м г)30м, 300м, 3000м	низкий	2
ОК-1,3,6,13	3 Какие дистанции относятся к средним дистанциям	a) 200 м, 400 м, 800м б) 800 м, 1500 м в) 3000 с/п, 400 м с/б, 1000м г) 200м,1000м, 100м с/б	низкий	2
OK-1,3,6,13	4 Какие дистанции относятся к длинным дистанциям	а) 5 000м , 10 000м б) 3000м с/п, 1000 м в) 42 км, 2000 м г) 100м, 200м, 400м	низкий	2
OK-1,3,6,13	5 Для бегунов важнейшими качествами являются	а) способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных) б) скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. в) все вышеперечисленные г) нет правильного ответа	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6 Сколько беговых дорожек на	а) 6-9 дорожекб) 2-4 дорожкив) 4-6 дорожек	средний	5

	летнем	г) 5-7 дорожек		
	стадионе	1) by Appendix		
ОК-1,3,6,13	7 Сколько	а) 6-9 дорожек	средний	5
311 1,0,0,10	беговых	б) 2-4 дорожки	ородини	· ·
	дорожек на	в) 4-6 дорожек		
	зимнем	г) 5-7 дорожек		
	стадионе			
ОК-1,3,6,13	8 Что	а) лечь отдохнуть	средний	5
1,0,0,10	необходимо	б) перейти на ходьбу до	op ogmin	· ·
	сделать после	восстановления дыхания		
	бега на	в) выпить как можно больше воды		
	длинную	г) плотно поесть		
	дистанцию			
ОК-1,3,6,13	9 Скорость	а) выносливостью	средний	5
	бега	б) тактическим мышлением	-F -M	_
	определяется	в) частотой шага		
	двумя	г) длиной шага		
	важными			
	умениями			
ОК-1,3,6,13	10 Скоростная	а) определяет способность	средний	5
,,_,_	выносливость	спортсмена выдерживать	1 -7	-
	_	максимальную скорость		
		продолжительное время.		
		б) определяет равновесие и		
		точность движений бегуна.		
		в) способность двигательно выйти		
		из любого положения, то есть		
		способность справиться с любой		
		возникшей двигательной задачей		
		г) нет правильного ответа		
ОК-1,3,6,13	11 Фазы	а) старт, стартовый разгон, бег	средний	5
310 1,5,6,15	спринтерског	по дистанции, финиширование	ородини	J
	о бега	б) старт, стартовый разгон,		
	0 0014	финиширование		
		в) подготовка к старту, бег по		
		дистанции, финиширование		
		г) старт, бег по дистанции,		
		финиширование		
ОК-1,3,6,13	12 Что такое	а) переход на чужую дорожку	средний	5
21. 1,0,0,10	фальстарт	б) задержка старта	- F - 7711111	· ·
	quiberup:	в) преждевременный старт		
		г) толчок соперника в спину		
		,,		
ОК-1,3,6,13	13 Какой	a) 10,49	средний	5
,-,-,-	мировой	6) 10,76	1 / 1	-
	рекорд у	в) 11,08		
	женщин на	r) 10,10		
	100 метров			
ОК-1,3,6,13	14 Какой	a) 10,49	средний	5
1,0,0,10	мировой	6) 9,76	- F - 7711111	Č
	рекорд у	B) 9,58		
	мужчин на	r) 9,54		
	100 метров			
	100 MCIPOD			

OK-1,3,6,13	15 На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширован ие	а) 30 метров в) 100 метров г) 500 метров	средний	5
OK-1,3,6,13	16 Какую барьерную дистанцию на летнем стадионе бегают женщины	а) 110 c/б, 400 c/б б) 110 c/б, 3000 c/п в) 100 c/б, 60 c/б г) 100 c/б, 400 c/б	высокий	8
ОК-1,3,6,13	17 С чего начинается бег на средние дистанции	а) с низкого старта б) с опорой на одну руку в) с высокого старта г) с подскока	высокий	8
OK-1,3,6,13	18 В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега	а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8
OK-1,3,6,13	19 Отсутствие разминки перед соревнования ми (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к	а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил г) высокому результату	высокий	8
OK-1,3,6,13	20 Кто из действующих волгоградских легкоатлетов выступал на Олимпиаде, на дистанции 400 метров:	а) Елена Исинбаева б) Елена Черных в) Антонина Кривошапка г) Мария Абакумова	высокий	8

5 семестр Атлетическая гимнастика

Проверяема я компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложност и вопроса	Кол-во баллов за правильны й ответ
ОК-1,3,6,13	1.Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в	а) 1968 б) 1978 в) 1958 г)1986	низкий	2
OK-1,3,6,13	2 Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали	а) американцы б) древние греки в) древние римляне г) казаки.	низкий	2
OK-1,3,6,13	3 Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем	а) Бертил Фоксб) Краевого В. Мв) Соколова А. Вг) Терри Филпс	низкий	2
OK-1,3,6,13	4 Победитель конкурса «Мастер Валенсия» по версии NABBA	а) Терри Филпс б) Джефф Кинг в) Гери Стридэм, г)Мохамед Маккави	низкий	2
OK-1,3,6,13	5 Направление в физическом совершенствования , преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется	а) атлетизм б) атлетической гимнастикой в) бодибилдинг г) пауэрлифтинг	низкий	2
ОК-1,3,6,13	6 Система упражнений с различными отягощениями, направленная на	а) армрестлингом б) бодибилдингом в) атлетической гимнастикой г) пауэрлифтингом	средний	5

OK-1,3,6,13	укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется 7 Во время выполнения упражнения	а) широчайшие б) ягодичные в) дельтовидные	средний	5
	борцовский «мост» задействованы мышцы	г) шеи		
OK-1,3,6,13	8 Упражнение «французский жим» развивает	а) трапециевидные мышцы б) трехглавые мышцы рук в) дельтовидные мышцы г) грудные мышцы.	средний	5
OK-1,3,6,13	9 Упражнение «пулувер» развивает мышцы	а) грудные б) дельтовидные в) широчайшие г) трапециевидные.	средний	5
OK-1,3,6,13	10 Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является	а) белки и витамины б) углеводы и жиры в) углеводы и минеральные элементы г) белки и жиры	средний	5
OK-1,3,6,13	11 В «троеборье» по пауэрлифтингу не входят упражнения	 а) приседания со штангой б) рывок штанги в) становая «тяга» штанги г) толчок штанги д) жим штанги лежа. 	средний	5
ОК-1,3,6,13	12 При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется	а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы	средний	5

		относительно		
		небольшим отягощением		
		и большим количеством		
		повторений		
		г) планировать большое		
		количество подходов и		
		ограничивать количество повторений в одном		
		подходе.		
OK-1,3,6,13	13 Наиболее	а) интервальная	средний	5
311 1,0,0,10	распространенным	тренировка	ор одини	
	методом	б) метод повторного		
	совершенствования	выполнения упражнений		
	скоростно-силовых	в) метод выполнения		
	способностей	упражнений с		
	является	переменной		
		интенсивностью		
		г) метод расчленено-		
		конструктивного		
OK 1 2 6 12	1411	упражнения.		
ОК-1,3,6,13	14 Что является	а) быстрый рост	средний	5
	результатом	абсолютной силы		
	выполнения силовых	б) функциональная гипертрофия мышц		
	упражнений с	в) увеличение		
	небольшим	собственного веса		
	отягощением и	г) повышается опасность		
	предельным	перенапряжения.		
	количеством			
	повторений			
ОК-1,3,6,13	15 Основу	а) двигательные	средний	5
	двигательных	автоматизмы		
	способностей	б) сила, быстрота,		
	составляют	выносливость		
		в) гибкость и		
		координация		
		г) физические качества и двигательные		
		умения.		
OK-1,3,6,13	16 Структура	а) индивидуальными	высокий	8
	процесса обучения	особенностями		
	двигательным	обучаемого		
	действиям	б) биомеханические		
	обусловлена	характеристики		
		двигательного действия		
		в) соотношением		
		методов обучения и		
		воспитания		
		г) закономерностями		
		формирования		
		двигательных навыков		

OTC 1 2 5 12	10 77 1		., 1	
OK-1,3,6,13	17 Под физическим	а) комплекс таких	высокий	8
	развитием	показателей, как рост,		
	понимается	вес, окружность грудной		
		клетки, ЖЕЛ,		
		динамометрия		
		б) уровень,		
		обусловленный		
		наследственностью и		
		регулярностью занятий		
		физической культурой и		
		спортом		
		в) процесс изменения		
		морфофункциональны		
		х свойств организма		
		г) как при удержании		
		клюшки в хоккее		
ОК-1,3,6,13	18 Под силой как	а) комплекс свойств	высокий	8
,,,,,,,	физическим	мышц, создающие		Ü
	качеством	большое напряжение,		
	понимается	позволяющее		
		преодолевать		
		сопротивление		
		б) комплекс свойств		
		организма позволяющий		
		преодолевать внешнее		
		сопротивление либо		
		противодействовать ему		
		в) свойства мышц, за		
		счет которых		
		-		
		реализуется возможность		
		перемещения большой		
		массы с определенной		
		скоростью		
		г) свойства человека		
		воздействовать на		
		внешние силы за счет		
		мышечных		
OIC 1 2 6 12	10 П	напряжений.	v	0
ОК-1,3,6,13	19 При каком	а) при уступающем	высокий	8
	режиме работы	б) при удерживающем		
	мышц силовые	в) при преодолевающем		
	способности	г) при статическом.		
	проявляются			
OVA 1 2 3 1 2	максимально			
OK-1,3,6,13	20 Разгибает руку в	а) трехглавая мышца	высокий	8
	плечевом суставе	плеча		
		б) двуглавая мышца		
		плеча		
1				
		в) мышцы предплечья г) дельтовидная.		

6 семестр Гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
OK-1,3,6,13	1.Разновидности ходьбы.	а) в полу приседеб) на рукахв) выпадамиг) полу шпагатамид) на носках	низкий	2
OK-1,3,6,13	2. Гимнастика — это	а) Общедоступное средство физического воспитания, совершенствования двигательных способностей и спортивной тренировки б) Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков в) Система специально подобранных физических упражнений и методических упражнений и методических упражнений и методических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных	низкий	2
OK-1,3,6,13	3.Основное средство гимнастики	способностей а) соревнования б) гигиенические факторы в) оздоровительные	низкий	2

			1	T
		силы природы		
		г) разминка		
		д)		
		общеразвивающие		
		упражнения		
		е) методы обучения		
		гимнастическим		
		упражнениям		
ОК-1,3,6,13	4.Строй, в котором	а) колонна	низкий	2
OK-1,5,0,15	1 1	′	низкии	2
	занимающиеся	б) шеренга		
	размещены один	в) сомкнутый		
	возле другого плечом	г) разомкнутый		
	к плечу на одной			
	линии			
ОК-1,3,6,13	5.Продолжительность	а) 15-20 мин	низкий	2
	физкультурной паузы	б) 10-15 мин		
		в) 5-10 мин		
		г) 2-5 мин		
ОК-1,3,6,13	6. К видам	а) упражнения со	средний	5
	многоборья в	скакалкой	1	
	художественной	б) упражнения с		
	гимнастике относятся	булавами		
		в) упражнение с		
		мячом		
		г) упражнения с лентой		
		д) упражнения с		
		обручем		
		е) упражнения без		
		предметов		
ОК-1,3,6,13	7. Направления в	а) гигиеническое	средний	5
	развитии гимнастики	б) атлетическое		
	начала 19 века	в) физическое		
		г) прикладное		
ОК-1,3,6,13	8. В программу	а) 1896г.	средний	5
	олимпийских игр	б) 1952г.		
	гимнастика была	в) 1904г.		
	включена	г) 1928г.		
		д) 1908г.		
ОК-1,3,6,13	9. Длительность	a) 5 – 10	средний	5
011,5,0,15	занятий	6) 15 – 20	Среднии	
	гигиенической	B) 20 – 25		
	гимнастикой	г) 25 – 30		
010 1 2 5 12	минут.	\		_
OK-1,3,6,13	10. Признаки	а) ухудшение	средний	5
	физической	самочувствия		
	переутомления	б) резкое снижение		
		внимания		
		в) нарушение		
		координации		
		движений		
		г) плохой сон		
OK-1,3,6,13	11. Гимнастика	а) Французская	средний	5
,0,0,10		, - r	1 -L -C	

	_	T	Г	1
	учитывает	б) Железная		
	особенности	в) Женская		
	организма и	г) Мужская		
	психологического			
	склада женщин. При			
	подборе упражнений,			
	методических			
	приемов			
	учитываются прежде			
	всего функции			
	материнства, поэтому			
	специальное			
	внимание обращается			
	на развитие силы,			
	быстроты,			
	выносливости мышц			
	ног, таза, живота и			
	спины. О какой			
	гимнастике идет речь			
ОК-1,3,6,13	12 В него входят: у	а) Художественная	средний	5
010 1,5,0,15	мужчин — вольные	б) Мужская	ередини	
	упражнения,	в) Спортивная		
	упражнения на коне,	в) спортивная		
	на кольцах, на			
	брусьях, на			
	перекладине,			
	_			
	опорные прыжки; у			
	женщин — опорные			
	прыжки, упражнения			
	на разновысоких			
	брусьях, на			
	гимнастическом			
	бревне и вольные			
	упражнения. О какой			
OK 12 6 12	гимнастике идет речь	a) manua 6		<i>E</i>
ОК-1,3,6,13	13. Задачи	а) разработка и	средний	5
	гимнастики как	применение		
	научной дисциплины	специальных		
		тренажеров		
		б) укрепление		
		здоровья		
		занимающихся		
		в) обучение		
		профессиональной		
		деятельности		
		педагога		
		г) разработка		
		методик обучения		
ОК-1,3,6,13	14. Какое тестовое	а) наклон вперед из	средний	5
	упражнение помогает	положения стоя		
	определить уровень			
	гибкости человека	б) наклон вперед из		
		положения сидя		

		T		
		в) сгибание и		
		разгибание рук в		
		упоре лежа		
		г) подъем туловища в		
		верх		
ОК-1,3,6,13	15. «Выпад» — это	а) положение	средний	5
		занимающегося на		
		согнутых ногах		
		б) движение с		
		выставлением и		
		сгибанием опорной		
		ноги		
		в) положение		
		занимающегося сидя		
		на полу или на		
		снаряде		
		г) положение		
		занимающегося с		
OIC 1 2 C 12	16 II	опорой руками		0
ОК-1,3,6,13	16. Несмотря на	a) 1944	высокий	8
	ожесточенные	б) 1942		
	сражения на фронтах	B) 1943		
	в Москве были	г) 1945		
	проведены			
	Всесоюзные			
	соревнования по			
	спортивной			
OK-1,3,6,13	гимнастике в	a) 1 2 2		8
OK-1,5,0,15	17. Для развития мышечной силы	a) 1, 2, 3 6) 2, 3, 4	высокий	0
		B) 1, 2, 3, 4		
	используются: 1) упражнения с	г) 1,3		
	преодолением веса	1) 1,5		
	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			
ОК-1,3,6,13	18. Ведущим	a) 1934-1935	высокий	8
, , ,	отечественным	б) 1924-1925		
	ученым, который	в) 1936-1937		
	внес большой вклад в	г)1937-1938		
	развитие гимнастики,			
	является			
ОК-1,3,6,13	19. Способность	а) память на	высокий	8
	человека	движения		
	запечатлевать,	б) кинестетическое		

	сохранять,	движение		
	воспроизводить	в) условный рефлекс		
	наибольшее	г) всё		
	количество движений	вышеперечисленное		
	и способов их			
	исполнения,			
	усвоенных в			
	прошлом,			
	характеризуется как			
ОК-1,3,6,13	20. Процесс	а) прохождение	высокий	8
	сознательного и	б) штудирование		
	активного	в) усвоение		
	превращения	г) всё		
	систематизированных	вышеперечисленное		
	научных данных и			
	практического опыта			
	преподавания			
	гимнастики в личное			
	достояние – это			
	знаний обучаемыми			

7 семестр Оздоровительная ходьба скандинавские палки

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
OK-1,3,6,13	1.Где	а) Германии	низкий	2
	зародилась	б) Финляндии		
	скандинавская	в) Франции		
010.1.0.6.10	ходьба	г) Польше	<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	
ОК-1,3,6,13	2. Чем	а) ремнями	низкий	2
	отличаются	б) длиной		
	палки для	в) наличием		
	скандинавской	сапожка		
	ходьбы от	г) ничем		
	лыжных палок	,		_
ОК-1,3,6,13	3. Спортсмены	а) легкая атлетика	низкий	2
	каких видов	б) лыжные гонки		
	спорта	в) гребля		
	используют			
	скандинавскую			
	ходьбу в			
	тренировочном			
	процессе			
ОК-1,3,6,13	4. Как	а) на носок	низкий	2
	правильно	б) на пятку		
	ставить стопу	в) на всю стопу		
	на поверхность	г) ставить на пятку		
	В	и перекатываться		
	скандинавской	на носок.		
	ходьбе			

OK 12 (12	E IC.	->		2
ОК-1,3,6,13	5. Как	а) с наклоном	низкий	2
	правильно	вперед		
	держать	б) с наклоном назад		
	корпус при	в) прямо		
	скандинавской ходьбе	г) с наклоном в		
ОК-1,3,6,13	6. Можно ли	сторону a) да	средний	5
OK-1,5,0,15	сгибать спину	а) да б) нет	среднии	3
	или наклонять	в) да, нет		
	в сторону при	г) ни знаю		
	скандинавской	1) IIII SIIuio		
	ходьбе			
ОК-1,3,6,13	7. При каких	а) при заболеваниях	средний	5
1,5,0,15	заболеваниях	опорно-	ффин	S
	используют	двигательного		
	скандинавскую	аппарата		
	ходьбу в	б) при		
	центрах	заболеваниях		
	реабилитации?	сердечно-		
	i '	сосудистой		
		системы		
		в) при заболеваниях		
		дыхательных путей		
		г) нервных		
		заболеваниях		
		д) кожных		
		заболеваниях		
ОК-1,3,6,13	8. В каких	а) Польше	средний	5
	странах	б) России		
	скандинавская	в) Германии		
	ходьба была	г) Франции		
	использована	д) Финляндии		
	вместо бега на			
	длинные			
	дистанции в			
	школьной			
010 1 2 5 12	программе	. 20		
ОК-1,3,6,13	9. По мнению	a) 30	средний	5
	ученых	6)50		
	сколько	B) 70		
	процентов	г) 90		
	МЫШЦ			
	участвует в работе во			
	-			
	время скандинавской			
	ходьбы			
ОК-1,3,6,13	10. Нужно ли	а) да	средний	5
OK-1,5,0,15	до конца	а) да б) нет	реднии	<i>J</i>
	разгибать ноги	в) только во время		
	во время	отталкивания		
	скандинавской	г) всё		
	ходьбы	вышеперечисленное		
	лодвові	<i>вы</i> шенере-иелеппос	l	

OTC 1 C T 1	14 77	\		
ОК-1,3,6,13	11. Нужно ли	а) да	средний	5
	выпрямлять и	б) нет		
	расслаблять	в) две руки		
	руку во время	г) всё		
	скандинавской	вышеперечисленное		
	ходьбы			
ОК-1,3,6,13	12. Нужно ли	а) Да, всегда	средний	5
	надевать	б) в зимнее время		
	теплую одежду			
	во время			
	ходьбы			
ОК-1,3,6,13	13. Во что	а) в портфель	средний	5
	необходимо	б) сумку через		
	положить	плечо		
	бутылочку,	в) в рюкзак		
	телефон и	г) оставить дома		
	другие			
	необходимые			
	вещи для			
	ношения во			
	время			
	скандинавской			
	ходьбы			
ОК-1,3,6,13	14. В какой	а) в босоножках или	средний	5
OR 1,5,0,15	обуви надо	сланцах	ередиии	3
	выполнять	б) в сапогах		
	скандинавскую	в) в кроссовках		
	ходьбу	г) в кедах		
	ходвоу	д) в шиповках		
ОК-1,3,6,13	15. Как	. ,	средний	5
OR-1,5,0,15	ставится палка	а) под наклоном	среднии	3
		веред б) прямо		
	при скандинавской	в) под наклоном		
	ходьбе	'		
ОК-1,3,6,13	16. Кто может	назад.	D	8
OK-1,5,0,15		а) дошкольники	высокий	8
	заниматься	б) школьники		
	скандинавской	в) студенты		
	ходьбой	г) пожилые люди		
OV 12612	17. Пехт	д) все люди	DY Y 0 0	8
ОК-1,3,6,13	17. При каких	а) При простудных	высокий	8
	заболеваниях	заболеваниях с		
	нельзя	высокой		
	заниматься	температурой.		
	скандинавской	б) После операции.		
	ходьбой	в) При нервных,		
		астматических		
		приступах.		
		г) После тяжелых		
		травм опорно-		
		двигательного		
01/1/1/2/1/2	10.11	аппарата.		
ОК-1,3,6,13	18. Нужно ли	а) да	высокий	8
	разжимать	б) нет		

	кисть и отпускать палку во время скандинавской ходьбы	в) возможно г) все вышеперечисленные		
ОК-1,3,6,13	19. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут б) 30-40 мин В) 1 час г) сколько захочет	высокий	8
ОК-1,3,6,13	20. Нужно ли следить за дыханием во время скандинавской ходьбы	а) даб) дышать так, как захочется.в) не дышать г) по возможности	высокий	8

8 семестр Ритмическая гимнастика

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
OK-1,3,6,13	1.Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как	а) шейпинг б) атлетизм г) гидроаэробика	низкий	2
OK-1,3,6,13	2. Какой предмет используется для занятий «босу»	а) Резиновый мяч б) Половина резинового мяча в) Резиновая лента	низкий	2
OK-1,3,6,13	3.Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает	а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия) б) частоту движений в единицу времени	низкий	2

ОК-1,3,6,13	4. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений	в) точность двигательного действия и его конечный результат а) с облегчённой штангой б) с использованием пружинистой пластины в) на специальном	низкий	2
OK-1,3,6,13	5.Какого направления фитнеса не существует	напольном покрытии а) Цигун б) Калланетика в) Аквабосу	низкий	2
OK-1,3,6,13	6. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются	а) асаны б) инь в) дао	средний	5
OK-1,3,6,13	7. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается	а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме	средний	5
ОК-1,3,6,13	8. Термин «гидроаэробика» означает	а) гимнастическое упражнение в воде б) гидромассаж в	средний	5

	T		T	T
		движении		
		в) подводящие		
		упражнения для не		
0.74 1 0 1 1 0	0 74	умеющих плавать		_
ОК-1,3,6,13	9. Как называется	а) Йоксинг	средний	5
	одно из новых	б) Пилоксинг		
	направлений в	в) Боксидэнс		
	фитнесе,			
	сочетающее в себе			
	бокс, танец и			
	пилатес			
ОК-1,3,6,13	10.Эффект	а) их формой	средний	5
	физических	б) их содержанием		
	упражнений	в) темпом движения		
	определяется			
	прежде всего			
ОК-1,3,6,13	11. Синтез	а) базовая аэробика	средний	5
	общеразвивающих	б) спортивная		
	и гимнастических	аэробика		
	упражнений, бега,	в) тарааэробика		
	подскоков,			
	выполняемых без			
	пауз и отдыха под			
	музыкальное			
	сопровождение,			
	называется			
ОК-1,3,6,13	12. Что дословно	а) соответствие	средний	5
	означает слово	б) совокупность		
	«Фитнес» (от англ.	в) гимнастика		
	«fitness»)			
ОК-1,3,6,13	13. Как называется	а) резист-аэробика	средний	5
	аэробика	б) памп-аэробика		
	атлетической	в) шейпинг		
	направленности с			
	использованием			
	специальной			
	штанги в виде			
	гимнастической			
	палки различного			
010.1.0.5.10	Beca	\ D	, ,	~
ОК-1,3,6,13	14. Что такое	а) Выполнение	средний	5
	«памп-аэробика	физических		
		упражнений в воде		
		под музыкальное		
		сопровождение		
		б) Силовые занятия		
		с использованием		
		мини-штанги		
		«barbell»		
		в) Вид аэробики с		
		использованием		
		специальной степ-		
		платформы		

				_
ОК-1,3,6,13	15. Что в переводе	а) Заниматься	средний	5
	означает слово «to	физической		
	fit» от которого	культурой		
	произошло понятие	б) Соответствовать,		
	фитнес	быть в хорошей		
	1	форме		
		в) Быть на высоте		
ОК-1,3,6,13	16.Система	а) ритмическая	высокий	8
OR 1,5,0,13	циклических	гимнастика	высокии	0
	·			
	упражнений,	б) круговая		
	требующих	тренировка		
	проявления	в) аэробика		
	выносливости,			
	способствующая			
	совершенствованию			
	функциональных			
	возможностей			
	сердечно-			
	сосудистой и			
	дыхательной			
	системы,			
	обозначается как			
ОК-1,3,6,13	17.Что такое	а) комплекс	высокий	8
, , ,	Фитнес	упражнений, в		
		которых дыхательные		
		движения сочетаются		
		с движением тела,		
		опорно-		
		двигательного		
		* '		
		аппарата б) соответствие		
		′		
		различных		
		спортивных		
		упражнений,		
		занятий и прочих		
		способов улучшения		
		здоровья,		
		корректировки		
		фигуры и общего		
		укрепления		
		организма		
		в) одно из наиболее		
		эффективных		
		средств, всесторонне		
		действующих на		
		человеческий		
		организм		
ОК-1,3,6,13	18.Что такое	а) комплекс	высокий	8
	аэробика	упражнений, в		
		которых		
		дыхательные		
		движения		
		сочетаются с		

		движением тела, опорно- двигательного аппарата б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма в) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий		
OK-1,3,6,13	19.Что представляет собой направление «Полдэнс»	а) Комплекс упражнений с использованием специальной слайддоски б) Упражнения на пилоне в) Вид аэробики с использованием специальной степплатформы	высокий	8
OK-1,3,6,13	20.Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорнодвигательного аппарата это	а) аэробика б) фитнес в) атлетическая гимнастика г) атлетическое единоборство	высокий	8