

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»
Институт экономики, управления и сервиса
Кафедра бухгалтерского учета и налогового контроля

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института экономики, управления и сервиса
Меркулова Е.Ю.
«26» января 2021 г.



ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**крайней программы дисциплины
ОУД.05 «Физическая культура»**

**подготовки специалистов среднего звена по специальности
«38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»**

Основная образовательная программа среднего профессионального образования

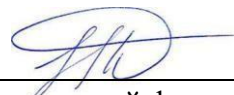
Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

**Квалификация
Бухгалтер**

Год набора 2021

Тамбов 2021

Разработчик(и)ФОС:



Ивинский Д.В.,

к.п.н, доцент кафедры физического воспитания адаптивной физической культуры
ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»

Эксперт:



Яковлев В.Н.,

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры
ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»

Фонд оценочных средств разработан/составлен в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования и утвержден на заседании кафедры Профильной довузовской подготовки 14 января 2021 г., протокол №5.

Заведующий кафедрой

профильной довузовской подготовки



А.А.Андреева

Фондоценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» разработан как приложение к рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты освоения учебного предмета/курса	обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
предметные	<ul style="list-style-type: none"> – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> – использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – применять в практической деятельности основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – техническим приемам и двигательным действиям базовых видов спорта, активно применяя их в игровой и соревновательной деятельности
метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> – использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – использования средств информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники 	<ul style="list-style-type: none"> – ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – взаимодействовать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

	безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	
личностные	<p>– основам личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>– использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– основ здорового и безопасного образа жизни, потребностей в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>– формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>– использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности;</p> <p>– самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– взаимодействовать со сверстниками в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности;</p> <p>– оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p>

2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка / Уровень сформированности компетенции	Зачтено/ дифференцированная оценка «отлично»	Зачтено/ дифференцированная оценка «хорошо»	Зачтено/ дифференцированная оценка «удовлетворительно»	Незачтено/ дифференцированная оценка «неудовлетворительно» / Компетенция не сформирована
Тестирование физической подготовленности	По нормативу	По нормативу	По нормативу	По нормативу
Количество правильных ответов в тесте	90-100%	70-89%	50-69%	Менее 50%

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Контролируемые разделы учебного предмета	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Тестирование
2	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Тестирование
3	Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Тестирование
4	Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Тестирование
5	Тема 5. Легкая атлетика.	Выполнение контрольных нормативов
6	Тема 6. Гимнастика.	Выполнение контрольных нормативов
7	Тема 7. Спортивные игры «Волейбол» «Баскетбол»	Выполнение контрольных нормативов
8	Тема 8. Лыжная подготовка.	Выполнение контрольных нормативов
9	Тема 9. Виды спорта по выбору	Выполнение контрольных нормативов

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» проводится в форме 1 семестр -зачета; 2 семестр – дифференцированного зачета.

5. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ В ХОДЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Комплект заданий для тестирования

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровый образ жизни - это:
 - а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;
 - б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
 - в) регулярная диета и занятия спортом;
 - г) регулярное прохождение медицинского обследования.
2. Режим жизнедеятельности человека - это:
 - а) установленный режим питания, труда и отдыха;
 - б) отход ко сну и подъем в одно и то же время каждый день;
 - в) система поведения человека на работе и в быту;
 - г) регулярное занятие спортом.
3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа: а)
 - установленное время для обеда в школьной столовой;

- б) определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;
- в) отход ко сну в 21:00;
- г) чередование занятий спортом и отдыха.

4. Гиподинамия – это:

- а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;
- б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;
- в) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;
- г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.

5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:

- а) активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;
- б) прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;
- в) чередование занятий спортом и отдыха;
- г) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.

6. Назовите основные двигательные качества:

- а) гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;
- б) умение играть в спортивные командные игры;
- в) способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;
- г) оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.

7. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа: а)

использование ежедневного циркулярного душа;

- б) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
- в) ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;

8. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает: а)

укрепление силы воли;

- б) активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;
- в) замедление процесса старения;
- г) авторитет среди друзей.

9. Причинами переутомления являются:

- а) продолжительный сон и отдых;
- б) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;
- в) отказ от завтрака в течение недели;
- г) отсутствие прогулок долгое время.

10. Укажите ВСЕ наиболее губительные для здоровья вредные привычки: а)

привычка ложиться глубокой ночью и спать до полудня;

- б) курение;
- в) алкоголизм;
- г) наркомания.

11. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает: а)

радиоактивные вещества табака;

- б) цианистый водород табака;
- в) эфирныймасл табака;
- г) никотин.

12. Кого называют пассивным курильщиком? Укажите верный вариант ответа: а)

бросивший курить;

- б) находящийся в одном помещении с курильщиком;
- в) выкуливший 1 сигарету в день;
- г) выкуливший сигарету 2 дня назад.

13. Алкоголь разлагается в:

- а) печени; б) мозге; в) крови;
- г) кишечнике.

14. Укажите ВСЕ верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:

- а) головокружение, тошнота и рвота; б) уменьшение сердечных сокращений;
- в) расслабленное состояние и здоровый глубокий сон; г) возбужденное или депрессивное состояние.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Назовите основные формы самостоятельных занятий

- а. секционные занятия избранным видом спорта, самостоятельные занятия, тренировочные занятия;
- б. урок по физической культуре, секционные занятия избранным видом спорта;
- в. утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия;
- г. занятия с инструктором.

2. На какие факторы следует обратить внимание, организуя самостоятельные занятия физическими упражнениями:

- а. места проведения занятий физическими упражнениями, квалификацией инструкторов-тренеров, самочувствие;
- б. питание, питьевой режим, гигиена тела, гигиена мест; в. наличие спортивного инвентаря, тренера, инструктора; в. личная мотивация занимающихся.

3. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики: а. не менее 8-12 раз;

- б. более 20 раз; в. 2-4 раза; г. сколько захочешь.

4. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику? а.

- упражнения типа «подтягивание», дыхательные упражнения;
- б. ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой системы; в. бег средней и сильной интенсивности
- г. упражнения для спины и брюшного пресса.

5. Чем является динамическая физкультминутка для работников умственного труда? а.

- средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения;
- б. средством повышения работоспособности;
- в. средством, способствующим снижению возбудимости центральной нервной системы, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;
- г. средством развития физических качеств.

6. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

- а. ничего не делать;
- б. выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;
- в. выполнять упражнения на растягивание и расслабление; г. приблизить монитор компьютера к себе.

7. Какой показатель пульса не дает информации о тренированности организма:

- а. повышение пульса во время занятий;
- б. понижение пульса на одну ту же нагрузку; в. понижение пульса в покое;
- г. понижение пульса после сна

8. К субъективным признакам самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями нельзя отнести:

- а) самочувствие; б) настроение;
- в) артериальное давление; г) аппетит.

9. К объективным признакам самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями нельзя отнести:

- а) изменение цвета кожного покрова; б) потоотделение; в) болевые ощущения;
- г) частоту сердечных сокращений (ЧСС).

10. В процессе регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями в состоянии покоя глубина дыхания:

- а) уменьшается; б) увеличивается;
- в) остается прежней;
- г) меняется волнообразно.

11. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями частота дыхания:

- а) увеличивается;
- б) остается прежней; в) уменьшается;
- г) меняется волнообразно.

12. Наиболее информированным и объективным в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС); в) продолжительность сна; г) коэффициент выносливости.

13. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

- а) ЧСС (частоту сердечных сокращений);
- б) объему выполняемых физических упражнений; в) интенсивности выполняемых упражнений;
- г) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

14. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- а) от 90 до 110 уд/мин;
- б) от 110 до 130 уд/мин;
- в) от 144 до 156 уд/мин;
- г) от 175 до 205 уд/мин.

15. В процессе одного занятия физическими упражнениями какое снижение веса для оздоровительного эффекта считается оптимальным:

- а) до 1000 гр;
- б) до 800 гр;
- в) до 500 гр;
- г) до 100 гр.

16. При хорошей физической подготовленности в 18-20 лет тренирующий эффект обеспечивает выполнение упражнений с частотой сердечных сокращений не менее:

- а) 120-130 уд/мин;
- б) 135-145 уд/мин;
- в) 150-160 уд/мин;
- г) 165-175 уд/мин.

17. Укажите среди нижеприведенных ответов основную цель применения физкультминуток и физкультпауз в процессе самоподготовки учебных занятий:

- а) повышение уровня физической подготовленности;
- б) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работоспособности, предупреждение нарушения осанки;
- в) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; г) содействие улучшению физического развития.

18. Какое качество человека не является физическим: а)

- сила;
- б) быстрота; в) воля; г) выносливость.

19. Какое физическое упражнение не является средством развития выносливости: а) кроссовый бег;
б) ходьба на лыжах; в) лазание по канату; г) плавание.
20. Какое физическое упражнение не является средством развития быстроты: а) спортивные игры;
б) бег на короткие дистанции; в) метание малых мячей; г) бег по песку.

Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

1. К внешним признакам утомления не относится... а) потливость
б) окраска кожи лица в) масса тела г) дыхание
2. По каким показателям осуществляют контроль за состоянием своего здоровья? а) субъективным и объективным
б) внешним и внутренним в) большим и малым г) хорошим и плохим
3. Каким способом нельзя определить пульс?
а) тремя пальцами на запястье
б) большими и указательными пальцами на шее в) ладонью на груди г) тремя пальцами на колене
4. Что относится к субъективным показателям состояния здоровья? а) ЧСС
б) ЖЕЛ
в) настроение
г) масса тела

5. Что относится к объективным показателям состояния здоровья? а) самочувствие
б) ЧСС
в) работоспособность г) аппетит
6. Физические упражнения _____ пульс. Запишите пропущенное слово (из предлагаемых вариантов ответа)
а) повышают б) понижают в) не изменяют г) другое (запишите свой вариант ответа)
7. В состоянии покоя пульс (в среднем) составляет... ударов в минуту?
а) 140-160 уд./мин.
б) 180-200 уд./мин.
в) 70-80 уд./мин.
г) 5-20 уд./мин.
8. При выполнении лёгкой физической нагрузке пульс достигает (в среднем)..... а)
180-200 уд./мин.
б) 100-120 уд./мин.
в) 10-20 уд./мин.
г) 40-60 уд./мин.
9. У девочек, как правило, пульс больше/меньше на несколько ударов, чем у мальчиков. Подчеркните правильный ответ.
10. Как называется прибор, которым измеряют ЖЕЛ (Жизненную ёмкость лёгких)? а) спирометр
б) манометр в) секундомер г) Барометр
11. Что не относится к антропометрическим данным? а) масса и длина тела
б) окружность грудной клетки
в) окружность шеи, талии, плеча, бедра, голени г) частота сердечных сокращений (ЧСС)
12. Какой внешний признак характеризует значительную степень утомления? а) дыхание учащенное, ровное
б) движения нарушены
в) небольшое покраснение лица
г) значительно учащенное дыхание, периодически через рот.

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:
а) физической подготовкой; б) физическим воспитанием;
в) физической подготовленностью; г) физической культурой.
2. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:
а) двигательным умением;
б) техническим мастерством; в) двигательной одаренностью; г) двигательным навыком.
3. Отличительными признаками двигательного умения являются: а) неустойчивость в выполнении двигательного действия;
б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
в) автоматичность управления двигательными действиями;

г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

4. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;
- в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;
- г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

5. Физические качества – это:

- а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

6. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

7. Абсолютная сила – это:

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

8. Относительная сила – это:

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- в) сила, приходящаяся на 1 см² физического поперечника мышцы;
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

9. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) скоростными способностями;
- г) быстротой движения. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется: а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- г) растяжкой;
- в) разминкой.

10. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

11. Способность продолжительно выполнять физическую работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:

- а) физической работоспособностью; б) физической подготовленностью; в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

12. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- а) аэробной выносливостью; б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью; г) специальной выносливостью.

13. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью; в) подвижностью в суставах; г) динамической гибкостью.

14. Под пассивной гибкостью понимают:

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
- в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах; г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

15. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость; б) сила; в) быстрота;
- г) координационные способности.

16. К скоростно-силовым упражнениям

относятся: а) отжимания;

- б) подтягивания;
- в) прыжки в длину;
- г) вис на перекладине.

17. К показателям физической подготовленности

относятся: а) вес, рост;

- б) артериальное давление и ЧСС; в) время задержки дыхания;
- г) сила, выносливость, скорость.

18. Бег на короткие дистанции развивает:

- а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию; г) быстроту.

19. Укажите, что не относится к методическим принципам физического

воспитания: а) систематичность;

- б) сила воли и смелость;
- в) сознательность и активность;
- г) доступность и индивидуализация.

20. Методы регламентированного упражнения подразделяются на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки; в) игровой и соревновательный методы;
- г) повторный и интервальный методы.

21. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в

себя..., которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики: а)

два этапа;

- б) четыре этапа; в) три этапа;

г) пять этапов.

22. Основные задачи ОФП это:

а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие; б) достижение высоких спортивных результатов.

23. Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость

это: а) керлинг;

б) лыжные гонки; в) стрельба; г)

плавание.

24. Физическая подготовка – это:

а) воспитание морально-волевых качеств;

б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы; в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

**Комплект тестов для оценки уровня физической подготовленности студентов
основного и подготовительного учебного отделения**

Легкая атлетика.

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	
1. Бег 100 м (с)		16,2	6	19,0
		14,0	8	15,2
2. Бег 500 м (мин)		3,30	50	4,05
		2,0	10	2,20
3. Прыжки в длину с разбега (см)		360	30	270
		410	90	340
4. Прыжки в длину с места (см)		180	70	160
		230	15	205
5. Метание гранаты (м)		18	6	14
		32	0	27

Спортивные игры «Баскетбол»

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	
на кольцо с двух шагов (10 раз)		5	4	
		6	5	
фронтальный бросок (10 раз)		4	3	
		5	4	
видность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время		1,30	1,15	2,00
		2,00	1,45	1,30
ача мяча в стену (одной рукой от плеча) течение одной минуты расстояние 2,5 м		48	46	44
		52	50	48

Спортивные игры «Волейбол»

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	3
Верхняя передача через сетку в парах		18	13	10
		19	15	12
Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1 м)		12	8	5
		14	10	7
		5	4	3

Подача мяча через сетку (из 10 попыток)		6	5	4
Верхняя передача над собой		6	5	4
		8	7	6

Лыжная подготовка

Характеристика упражнений		Оценка
		5 – отлично 4 – хорошо 3 – удовлетворительно
Бег на лыжах (мин.сек.) 3 КМ		20,00
		20,30
		21,00
Бег на лыжах (мин.сек.) 5 КМ		26,30
		27,00
		27,30

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;
- уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки); овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;
- знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).