

Электронная цифровая подпись



Утверждено "25" мая 2023 г.  
Протокол № 5

председатель Ученого Совета Прохоренко И.О.  
ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
по дисциплине «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело  
(уровень бакалавриата)  
Направленность Сестринское дело  
Квалификация (степень) выпускника: Академическая медицинская сестра  
(для лиц мужского пола-Академический медицинский брат). Преподаватель.  
Форма обучения: очная  
Срок обучения: 4 года**

# 1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
<b>Общая физическая подготовка</b>				
1	Структура и особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
2	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
3	Общая физическая подготовка средствами строевых и общеразвивающих упражнений	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
4	Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
5	Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательного-координационных способностей	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль	Пятибалльная шкала оценивания
6	Воспитание физических качеств с направленным развитием выносливости	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
7	Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
9	Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
10	Контроль и самоконтроль при занятиях физической подготовкой	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
<b>Гимнастика</b>				

11	Гимнастика, ее задачи и методические особенности	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
12	История возникновения гимнастики	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
13	Гимнастическая терминология	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
14	Гигиеническая гимнастика. Ее содержание и назначение	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
15	Современные разновидности гимнастики	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
16	Лечебная гимнастика. Ее содержание и назначение	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
17	Дыхательная гимнастика. Ее содержание и назначение	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
18	Аутогенная гимнастика. Ее содержание и назначение	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
19	Физическая подготовка в гимнастике	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
20	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
<b>Легкая атлетика</b>				
21	Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
22	История возникновения легкой атлетики	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
23	Основы техники ходьбы Скандинавская ходьба как метод оздоровления и фитнеса	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
24	Основы техники бега	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
25	Основы техники прыжка в длину с разбега  Основы техники прыжка в	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания

	высоту			
26	Физическая подготовка в легкой атлетике	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
27	Методики составления индивидуальных оздоровительных программ	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
28	Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой  Зачёт	УК-7	Контроль выполнения нормативов, стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания

**2. Текущий контроль успеваемости на занятиях семинарского типа** (семинары, практические занятия, клинические практические занятия, практикумы, лабораторные работы), **включая задания самостоятельной работы обучающихся, проводится в формах:**

- выполнение контрольных нормативов,
- тестовых заданий по темам изучаемой дисциплине;
- стандартизированный тестовый контроль
- иные формы контроля, определяемые преподавателем

Выбор формы текущего контроля на каждом занятии осуществляет преподаватель. Формы текущего контроля на одном занятии у разных обучающихся могут быть различными. Конкретную форму текущего контроля у каждого обучающегося определяет преподаватель. Количество форм текущего контроля на каждом занятии может быть различным и определяется преподавателем в зависимости от целей и задач занятия.

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

**2.1.1. Стандартизированный тестовый контроль (по темам или разделам)**

### **Общая физическая подготовка**

#### **Тема 1. Структура и особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов**

**1. Физическая подготовка представляет собой:**

1. целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности;
2. целенаправленный процесс воспитания двигательных(физических) качеств человека и связанных с ними способностей;
3. целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека.

**2. Физическая подготовленность характеризуется:**

1. высокими результатами в спортивной деятельности;
2. устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
3. эффективностью и экономичностью двигательных действий;
4. уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

**3. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха - это принцип:**

1. сознательности и активности;
2. наглядности;
3. доступности;
4. систематичности.

**4. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:**

1. принцип научности;
2. принцип доступности и индивидуализации;
3. принцип непрерывности;

4. принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
5. принцип всестороннего развития личности.
- 5. Укажите основную форму физической подготовки в вузе**
  1. факультативные занятия;
  2. физические упражнения в режиме учебного дня;
  3. учебные занятия;
  4. занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).
- 6. Физическое развитие – это**
  1. биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
  2. целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека;
  3. высокие результаты в спортивной деятельности.
- 7. Занятия физической культурой студентов проводятся в отделениях:**
  1. основное, лечебное, оздоровительно-профилактическое, спортивное;
  2. основное, подготовительное, специальное;
  3. специальное, отделение спортивного совершенствования, ЛФК, основное;
  4. все перечисленное.
- 8. Формы внеучебных занятий физической культурой в вузе:**
  1. занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
  2. учебно-практические занятия;
  3. лекционные занятия;
  4. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.
- 9. Физическое совершенствование правомерно рассматривать как:**
  1. целенаправленный процесс воспитания двигательных(физических) качеств человека и связанных с ними способностей;
  2. динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности.
- 10. Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя:**
  1. проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ;
  2. формирование у обучающихся навыков физической культуры, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
  3. Проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;
  4. все перечисленное.

#### Эталоны ответов

1-1	2-4	3-4	4-4	5-4	6-1	7-4	8-1,4	9-2	10-4
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-----	------

#### Тема 2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

##### 1. Перед общей физической подготовкой могут быть поставлены следующие задачи:

1. достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
2. приобрести общую выносливость;
3. освоить технические двигательные действия других видов спорта;
4. увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц.

##### 2. К средствам физического воспитания относятся:

1. физические упражнения;
2. двигательные действия;
3. трудовые действия;
4. все перечисленное.

##### 3. Недостаток двигательной активности людей называется:

1. Гипертонией;
2. Гипердинамией;
3. Гиподинамией;
4. Гипотонией.

**4. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:**

1. 4-6 ч;
2. 5-7 ч;
3. 16 ч;
4. 10-12 ч.

**5. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?**

1. сила;
2. быстрота;
3. стройность;
4. выносливость;
5. ловкость;
6. гибкость.

**6. В каком аспекте содержание физического упражнения рассматривается как переход организма на повышенный уровень функциональной активности?**

1. в физиологическом;
2. в психологическом;
3. в биохимическом;
4. в биомеханическом.

**7. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:**

1. повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
2. снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
3. все вместе.

**8. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:**

1. активного отдыха;
2. сознательности и активности;
3. наглядности;
4. динамичности.

**9. Специальная физическая подготовка – это**

1. планомерный, многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств, методов физической, технической, тактической и психической подготовки;
2. процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности;
3. педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями.

**10. Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если:**

1. занятия физическими упражнениями проводятся во второй половине дня с использованием нагрузки 80-90 процентов интенсивности;
2. занятия по физическому воспитанию проводятся первой парой с использованием нагрузки небольшой или средней интенсивности.

**Эталоны ответов**

1-1,2,4	2-1	3-3	4-4	5-3	6-1	7-3	8-1	9-2	10-2
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тема 3. Общая физическая подготовка средствами строевых и общеразвивающих упражнений**

**1. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:**

1. всестороннего развития физической подготовленности;
2. развития выносливости, скорости;
3. формирования правильной осанки.

**2. Строевые упражнения служат:**

1. как средства общей физической подготовки;
2. как средство управления строем;

3. как средство развития физических качеств.

**3. Что называется дистанцией?**

1. расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
2. расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
3. расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

**4. Что такое интервал?**

1. расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;
2. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
3. расстояние правым и левым флангом в колонне.

**5. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений?**

1. встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой на уровне плеч;
2. встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч;
3. растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.

**6. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях:**

1. на брусьях;
2. на высокой перекладине;
3. на гимнастическом бревне.

**7. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата:**

1. вис;
2. кувырок;
3. упор.

**8. Строевые упражнения – это**

1. совместные действия в строю;
2. упражнения на снарядах;
3. общеразвивающие упражнения.

**9. Для выполнения этих упражнений занимающиеся объединяются в пары путем предварительного расчета их на «первый» и «второй», с учетом их роста, массы, физической подготовленности. Задание объясняется сначала первым, а потом вторым номерам.**

1. общеразвивающие упражнения в разомкнутом строю;
2. общеразвивающие упражнения в 2-х шеренгах;
3. общеразвивающие упражнения вдвоем;
4. общеразвивающие упражнения на скамейках.

**10. Направляющий – это**

1. стоящий или идущий посередине строя;
2. стоящий или идущий в строю последним;
3. стоящий или идущий в строю первым.

**Эталоны ответов**

1-1	2-2	3-1	4-2	5-2	6-3	7-1	8-1	9-3	10-3
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тема 4. Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр**

**1. Для подвижной игры характерны:**

1. активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом;
2. творческая деятельность, мотивированная сюжетом игры без двигательной активности.

**2. Относятся ли эстафеты к подвижным играм?**

1. да;
2. нет.

**3. В чем состоит отличие подвижных игр от спортивных?**

1. в подвижных играх нет строго регламентированных правил;
2. подвижные игры не способствуют развитию физических качеств;
3. в подвижных играх нет сложной техники и тактики игры

**4. Пионербол является:**

1. подвижной игрой;
2. спортивной игрой;
3. полуспортивной игрой.

**5. На какие группы делятся игры?**

1. творческие;
2. подвижные;
3. спортивные;
4. уличные.

**6. Игры, подводящими к спортивной деятельности, являются те:**

1. которые способствуют овладению элементами спортивной техники и тактики;
2. которые способствуют развитию физических качеств;
3. которые развивают мышление.

**7. Что необходимо учитывать при подборе подвижных игр для лиц с ОВЗ?**

1. содержание и дозировку нагрузки;
2. настроение игрока;
3. двигательные возможности игрока, его отклонения в состоянии здоровья.

**8. Главной задачей проведения подвижных игр с лицами с ОВЗ является:**

1. вертикализация, совершенствование моторики рук;
2. развитие силовых качеств;
3. увеличение ежедневной нагрузки.

**9. В схему построения игры входят следующие элементы:**

1. а) объект игры; б) предмет игры; в) результат игры.
2. а) цель игры; б) задачи игры; в) направленность игры; г) методика и организация проведения игры; д) содержание игры; е) ожидаемые результаты игры;
3. все перечисленное.

**10 Как часто должны проводиться занятия с подвижными играми?**

1. три раза в неделю;
2. два раза в неделю;
3. пять раз в неделю.

**Эталоны ответов**

1-1	2-1	3-3	4-3	5-1,2,3	6-1	7-1,3	8-1	9-2	10-1
-----	-----	-----	-----	---------	-----	-------	-----	-----	------

**Тема 5. Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательных-координационных способностей**

**1. Под физическим качеством «ловкость» понимают:**

1. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
2. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
3. освоить действие и сохранить равновесие.

**2. Какое количество этапов в воспитании ловкости:**

1. два;
2. три;
3. четыре.

**3. Двигательное умение – это:**

1. способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием;
2. способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях;
3. система навыков высшего порядка.

**4. Первый этап в воспитании ловкости:**

1. упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями;
2. пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени;
3. совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения.

**5. Суперумение-это:**

1. способность эффективно выполнить отдельный прием игры или сочетание нескольких приемов в сложных и экстремальных условиях соревновательного противоборства в игровых видах спорта.
2. способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием.



3. способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях

**6. Формы мышечной напряженности:**

1. тоническая и координационная напряженности;
2. тоническая напряженность;
3. координационная напряженность.

**7. Двигательный навык-это**

1. способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием
2. способность выполнить прием игры, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях, входящим в него
3. способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях

**8. Чем характеризуется тоническая напряженность:**

1. неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления
2. этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким
3. строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия

**9. Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят от:**

1. можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью
2. способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений
3. «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагательного усилия

**10. Факторы проявление координационных способностей зависит от:**

1. способности человека к точному анализу движений;
2. деятельности анализаторов и особенно двигательного;
3. сложности двигательного задания;
4. уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
5. смелости и решительности;
6. возраста;
7. общей подготовленности занимающихся
8. все выше перечисленное

**Эталоны ответов**

1-2	2-2	3-1	4-3	5-1	6-1	7-2	8-2	9-3	10-8
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тема 6. Воспитание физических качеств с направленным развитием выносливости**

**1. Выносливость – это:**

1. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
2. способность преодолевать внешнее сопротивление;
3. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.

**2. Виды выносливости (укажите 2 правильных ответа):**

1. целенаправленная; б) общая;
2. объемная;
3. специальная;
4. условная.

**3. Бег на длинные дистанции развивает:**

1. ловкость;
2. быстроту;
3. выносливость.

**4. Методы определения выносливости:**

1. прямые;
2. линейные;
3. поэтапные;
4. относительные;
5. косвенные.

**5. Методы развития выносливости:**

1. непрерывный;
2. интенсивный;
3. равномерный;
4. интервальный.

**6. Разновидности специальной выносливости:**

1. скоростная;
2. силовая;
3. ведущая;
4. статическая;
5. базовая;
6. скоростно-силовая.

**7. Какая группа методов реализуется в процессе выполнения различных по интенсивности упражнений с одинаковыми интервалами отдыха?**

1. стандартно-прерывного упражнения (повторный);
2. вариативно-непрерывного упражнения (переменный);
3. вариативно-прерывного упражнения (интервальный);
4. стандартно-непрерывного упражнения (равномерный).

**8. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является:**

1. быстрый рост абсолютной силы;
2. увеличение собственного веса;
3. повышение опасности перенапряжения.
4. увеличение физиологического поперечника мышц;

**9. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:**

1. 3-5 мин. выполняемые в анаэробном режиме;
2. 7-12 мин. выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
3. 15-20 мин. выполняемые в аэробном режиме;
4. 45-60 мин;
5. 30-45 мин.

**10. Если интенсивность работы при развитии выносливости выше критической (75-85% от максимума, а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:**

1. 140-150 уд/мин;
2. 120-130 уд/мин;
3. 90-110 уд/мин;
4. 75-80 уд/мин;
5. 110-130 уд/мин.

**Эталоны ответов**

1-3	2-3	3-3	4-1,5	5-1,4	6-1,2,4,6	7-3	8-4	9-3	10-2
-----	-----	-----	-------	-------	-----------	-----	-----	-----	------

**Тема 7. Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости**

**1. Гибкость – это**

1. способность преодолевать внешнее сопротивление;
2. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
3. способность выполнять движение с большой амплитудой.

**2. Какие выделяют виды гибкости:**

1. статистическая;
2. динамическая;

3. скоростная;
4. активная;
5. пассивная;
6. амплитудная;
7. статическая.

**3. В чем значимость гибкости для спортсмена:**

1. способствует более экономичному выполнению упражнений;
2. способствует ускорению восстановительных процессов в организме; в) способствует уменьшению травматизма;
3. способствует увеличению двигательных навыков;
4. способствует более интенсивному выполнению упражнений.

**4. Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости:**

1. смежные;
2. маховые;
3. простые;
4. скоростные;
5. комплексные;
6. пружинистые.

**5. Какие из перечисленных факторов влияют на проявление степени гибкости человека?**

1. температура окружающей среды;
2. половая принадлежность;
3. ритм движений;
4. конституция;
5. спортивная специализация;
6. предварительная разминка.

**6. Для воспитания гибкости используются следующие методические приемы:**

1. чередование предварительного напряжения мышц с последующим принудительным растягиванием;
2. чередование упражнений, направленных на воспитание силовых качеств и повышение подвижности в суставах;
3. чередование упражнений, направленных на воспитание скоростных качеств.

**7. Для воспитания активно-пассивной гибкости используются:**

1. упражнения, выполняемые с увеличенной амплитудой до индивидуально предельной;
2. пружинистые движения в шпагате, с помощью партнера, фиксации глубокого наклона с притягиванием туловища руками к выпрямленным ногам;
3. маховые движения ногами.

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

1. выносливость;
2. сила;
3. быстрота;
4. координационные способности;
5. мышечная напряженность.

**9. Основным методом развития гибкости является:**

1. повторный метод;
2. метод максимальных усилий;
3. метод статических усилий;
4. метод переменного-непрерывного упражнения
5. метод минимальных усилий.

**10. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:**

1. временем и параметрами удержания определённой позы в растянутом состоянии;
2. в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
3. показателем разницы между величиной активности и пассивной гибкостью;
4. показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»);
5. дефицитом активной гибкости.

**Эталоны ответов**

1-3	2-2,4,5,7	3-2	4-2,3,6	5-1,3,5,6	6-1,2	7-2	8-2	9-1	10-2
-----	-----------	-----	---------	-----------	-------	-----	-----	-----	------

## **Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза**

### **1. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:**

1. подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
2. комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

### **2. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (укажите 3 правильных ответа):**

1. сфера деятельности;
2. финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
3. содержание и условия труда;
4. экологические условия проживания;
5. психофизиологические особенности труда.

### **3. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов является:**

1. обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
2. формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача;
3. содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

### **4. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:**

1. круглогодично;
2. во внеучебное время;
3. в каникулярное время;
4. в период прохождения учебных производственных практик.

### **5. К какой группе профессий относится труд врача?**

1. умственный и преимущественно умственный труд;
2. легкий физический труд, малоподвижный, однообразный;
3. труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
4. тяжелый физический труд.

### **6. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

1. профессиональная подготовка;
2. профессионально-прикладная подготовка;
3. профессионально-прикладная физическая подготовка;
4. спортивно – техническая подготовка.

### **7. К специальным прикладным качествам врача относят:**

1. устойчивость к гиподинамии;
2. ортостатическую устойчивость;
3. быстроту зрительного различения и подвижность нервных процессов;
4. устойчивость к укачиванию.

### **8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

1. физическое совершенствование;
2. физическое состояние;
3. физическая подготовка.

### **9. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки студентов состоит:**

1. в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
2. подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
3. развитию умений, знаний и навыков;
4. все перечисленное.

### **10. Прикладная сторона физической подготовки отражена в принципе:**

1. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
2. всестороннего развития личности;
3. оздоровительной направленности;
4. здорового образа жизни.

**Эталоны ответов**

1-1	2-3	3-3	4-1	5-2	6-3	7-1,3,4	8-1	9-4	10-1
-----	-----	-----	-----	-----	-----	---------	-----	-----	------

**Тема 9. Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**1. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос: «Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?»**

1. необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям, проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;
2. расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению упражнений;
3. необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием, и отнести содержание занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды;
4. необходимо распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду, подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

**2. Что такое физкультминутка?**

1. комплекс упражнений для восстановления работоспособности человека;
2. комплекс упражнений для развития скоростных показателей организма;
3. перерыв между различными видами физической деятельности;
4. время необходимое человеку для ознакомления с новым физическим упражнением.

**3. Принципы подбора комплекса упражнений:**

1. постепенность в повышении интенсивности нагрузки;
2. увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным;
3. оба верны;
4. оба не верны.

**4. Какой вид физических упражнений считается самым доступным?**

1. бег;
2. ходьба;
3. подтягивания;
4. приседания.

**5. Какое упражнение нельзя проводить самостоятельно?**

1. отжимания от пола;
2. жим штанги лежа;
3. подтягивания на перекладине;
4. бег на беговой дорожке.

**6. Основные задачи которые решает утренняя гимнастика (зарядка):**

1. устранение последствий сна (отечность, вялость, сонливость);
2. увеличение тонуса нервной системы;
3. усиление работы главных систем организма;
4. все выше перечисленное.

**7. Физкультурную паузу проводят:**

1. через 5 минут после начала трудового дня;
2. в конце трудового дня;
3. примерно через 1,5–2 часа после обеда.

**8. Сколько раз в неделю следует заниматься физкультурой и спортом?**

1. не менее 1-2 раз;
2. не менее 2-3 раз;
3. не менее 4-5 раз;
4. чем больше, тем лучше.

**9. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

1. во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
2. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
3. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**10. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха – это принцип:**

1. доступности;
2. динамичности;
3. систематичности;
4. периодичности

**Эталоны ответов**

1-3	2-1	3-3	4-2	5-2	6-3	7-3	8-2	9-2	10-3
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тема 10. Контроль и самоконтроль при занятиях физической подготовкой**

**1. С какой целью проводится педагогический контроль?**

- а) чтобы установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов;
- б) чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий;
- в) чтобы отобрать талантливых спортсменов.

**2. Как называется система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения?**

- а) диспансерное наблюдение;
- б) медицинский осмотр;
- в) санаторное наблюдение.

**3. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?**

- а) 20-30 сек;
- б) 1,5-2 мин;
- в) 30-50 сек;
- г) до 90 сек и более.

**4. Что является целью самоконтроля?**

- а) самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта;
- б) знакомство с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- в) приобретение навыков в оценивании психофизической подготовки.

**5. Какой формы врачебного контроля не существует?**

- а) первичного обследования;
- б) вторичного обследования;
- в) дополнительного обследования;
- г) контрольного обследования.

**6. К тестам функционального состояния относятся:**

1. частота сердечных сокращений и время задержки дыхания;
2. сила и частота сердечных сокращений;
3. частота дыхания и сила.

**7. Наилучшие показатели работоспособности человека характеризуются следующими значениями индекса Руффье:**

1. 0.5;
2. 0.6;
3. 0.7;
4. 0.8.

**8. Какой осмотр при оценке физического развития дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?**

- а) внутренние обследования;
- б) антропометрия (соматометрия) ;
- в) внешний осмотр (соматоскопия).

**9. Какая форма врачебного контроля позволяет составить представления о правильности и эффективности проведенных занятий физической культурой и спортом?**

- а) повторные (ежегодные) врачебные обследования;
- б) первичные врачебные обследования;
- в) дополнительные врачебные обследования.

**10. Какие данные регистрируются в дневнике самоконтроля?**

- 1. самочувствие, настроение, степень утомления;
- 2. вес, пульс, аппетит, сон;
- 3. болевые ощущения;
- 4. время тренировочных занятий.

**Эталоны ответов**

1-1	2-1,3,5	3-3	4-1	5-2	6-3	7-1,3,4	8-3	9-4	10-1,2,3
-----	---------	-----	-----	-----	-----	---------	-----	-----	----------

### Гимнастика

**Тема 11. Гимнастика, ее задачи и методические особенности**

**1. Гимнастика-это**

- 1. система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости;
- 2. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 3. индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

**2. Основным методом гимнастики является:**

- 1. игровой;
- 2. строго регламентированного упражнения;
- 3. соревновательный.

**3. Виды гимнастики классифицируются на:**

- 1. Механические, развивающие;
- 2. Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- 3. Культурные, эстетические;
- 4. Урочные, тренировочные.

**4. К оздоровительным видам гимнастики не относятся:**

- 1. гигиеническая;
- 2. профессионально-прикладная;
- 3. ритмическая;
- 4. лечебная.

**5. В чем заключается отличие гимнастических упражнений от других видов физических упражнений?**

- 1. гимнастические упражнения заимствованы из игровой и туристической деятельности людей;
- 2. гимнастические упражнения специально разработаны для обогащения людей двигательным опытом;
- 3. не заимствованы из жизненной практики людей.

**6. В чем заключаются задачи гимнастики как учебно-педагогической дисциплины?**

- 1. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств ;
- 2. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию ;
- 3. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта. ;
- 4. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**7. Средствами гимнастики не являются:**

- 1. строевые и общеразвивающие упражнения;
- 2. вольные упражнения;
- 3. игровые упражнения;

4. акробатические упражнения и прыжки.

**8. Какие вопросы рассматривает теория гимнастики?**

1. вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины;
2. вопросы, связанные с содержанием гимнастики как предмета познания и практической деятельности;
3. вопросы, связанные с содержанием гимнастики как местом и значением физического воспитания людей;
4. все перечисленное.

**9. Является ли методика преподавания гимнастики частью методики физического воспитания?**

1. нет;
2. да.

**10. Какие физические качества развивает гимнастика?**

1. силу;
2. скорость;
3. гибкость;
4. выносливость.

**Эталоны ответов**

1-1	2-2	3-2	4-2	5-3	6-1,2,4	7-3	8-4	9-2	10-3
-----	-----	-----	-----	-----	---------	-----	-----	-----	------

**Тема 12. История возникновения гимнастики**

**1. История гимнастики — это**

1. специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей;
2. специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры;
3. специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей.

**2. Гимнастика зародилась в...**

1. Древней Греции;
2. СССР;
3. Древнем Риме.

**3. В каком году гимнастика была включена программу Олимпийских игр?**

1. 1896г.
2. 1952 г;
3. 1904 г;
4. 1928 г;
5. 1908 г.

**4. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:**

1. 40-х годов;
2. 30-х годов;
3. первых лет советской власти.

**5. Первый чемпионат страны по гимнастике в СССР прошел в 1928 в рамках:**

1. Олимпийских игр;
2. Отдельных соревнований;
3. Всесоюзной Спартакиады.

**6. Какие принципы обучения были разработаны Я.А. Каменским?**

1. сознательности и активности, наглядности, постепенности и систематичности, повторности и прочности овладения знаниями, умениям и навыками;
2. упражнения должны быть доступны занимающимся и по возможности просты проводить их надо последовательно от легких к трудным, от простых к сложным, на занятиях необходимо учитывать индивидуальные особенности учеников.

**7. Когда была основана Федерация спортивной гимнастики России?**

1. 1994;
2. 1991;
3. 1986.



**8. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:**

1. Герасимов;
2. Лесгафт;
3. Горский.

**9. По каким закономерностям развивается гимнастика?**

1. обогащение опытом соревнований;
2. совершенствование программ, правил соревнований, терминологии, теории и методики обучения упражнениям;
3. совершенствование системы подготовки педагогов-тренеров;
4. все перечисленное.

**10. Когда впервые в олимпийском турнире по гимнастике впервые приняли участие женщины?**

1. никогда;
2. 1928;
3. 2000.

**Эталоны ответов**

1-3	2-1	3-1	4-3	5-3	6-1	7-3	8-2	9-4	10-2
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тема 13. Гимнастическая терминология**

**1. Гимнастическая терминология - это**

1. система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
2. система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
3. форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

**2. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...**

1. формулой;
2. термином;
3. снарядом.

**3. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:**

1. сформированность, развитие, совершенствование;
2. краткость, точность, доступность;
3. отрицательность.

**4. Выбери способы образования терминов.**

1. использование корней слов, переосмысление, заимствование, словосложение, присвоение имени первого исполнителя;
2. переосмысление, заимствование, словосложение;
3. использование корней слог, словосложение, присвоение имени первого исполнителя.

**5. Текстовая сокращенная запись подразделяется на:**

1. условную и знаковую;
2. простую и сложную;
3. очень простую и очень сложную;
4. моделирующую и программную.

**6. Расшифруйте смешанную запись «и.п.»**

1. исходное положение;
2. индекс Пинье.

**7. Расшифруйте смешанную запись «о.с.»**

1. основной стиль;
2. основная стойка.

**8. Расшифруйте смешанную запись «в/ж» и «н/ж»**

1. верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев;
2. верхний жим, нижний жим.

**9. Графическая запись общеразвивающих упражнений подразделяется на:**

1. штриховую;
2. полуконтурную;
3. контурную;
4. развернутую.

**10. По какой схеме выполняется текстовая запись общеразвивающих упражнений?**

1. исходное положение, название упражнения, содержание упражнения;
2. название упражнения, исходное положение, содержание упражнения;
3. содержание упражнения, исходное положение, название упражнения.

**Эталоны ответов**

1-2	2-2	3-2	4-1	5-1	6-1	7-2	8-1	9-1,2,3	10-2
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---------	------

**Тема 14. Гигиеническая гимнастика. Ее содержание и назначение**

**1. Как дозируются общеразвивающие упражнения (ОРУ)?**

1. упражнения выполняются до появления болевых ощущений;
2. упражнения выполняются до появления пота;
3. как можно больше движений за минимальный промежуток времени;
4. выполняют 10 – 15 циклов движений.

**2. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:**

1. всестороннего развития физической подготовленности;
2. развития выносливости, скорости;
3. формирования правильной осанки.

**3. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) начинается с упражнения:**

1. для мышц ног;
2. типа потягивания;
3. махового характера;
4. для мышц шеи.

**4. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**

1. упражнения на развитие выносливости;
2. упражнения на гибкость и координацию движений;
3. бег и общеразвивающие упражнения.

**5. Какие упражнения не способствуют поддержания правильной осанки?**

1. растяжка;
2. йога;
3. тяжелая атлетика;
4. плавание.

**6. Профилактике плоскостопия способствуют упражнения:**

1. упражнения в равновесии;
2. ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы;
3. приседания.

**7. Оздоровительные виды гимнастики**

1. основная, гигиеническая, атлетическая;
2. спортивная, художественная;
3. производственная, профессионально-прикладная.

**8. Ежедневные занятия ..... гимнастикой усиливают кровообращение, улучшают деятельность сердечно – сосудистой системы и обмен веществ, положительно воздействуют на психику человека**

1. гигиенической;
2. атлетической;
3. ритмической.

**9. Комплекс упражнений производственной гимнастики для сотрудников, выполняющих физическую работу, должен быть направлен**

1. на выполнение упражнений в высоком темпе при большой амплитуде;
2. на расслабление мускулов, а также дыхательные упражнения.

## 10. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

1. ходьбу;
2. наклоны;
3. бег на длинную дистанцию.

### Эталоны ответов

1-4	2-1	3-3	4-3	5-3	6-3	7-1	8-1	9-2	10-3
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

## Тема 15. Современные разновидности гимнастики

### 1. Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе?

1. прогулка в горах;
2. ритмическая гимнастика;
3. аквааэробика.

### 2. Что такое ритмическая гимнастика?

1. разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются силовые упражнения и нагрузки;
2. активные танцы;
3. разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются обще развивающие упражнения и танцевальные элементы.

### 3. Шейпинг - это

1. система физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры и улучшению функционального состояния организма;
2. дискотечные танцы;
3. Тренировки со штангами.

### 4. Атлетическая гимнастика - это

1. укрепление мышц тела;
2. система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создания красивого, гармоничного телосложения;
3. беговые упражнения на выносливость.

### 5. Степ - аэробика- это

1. система физических упражнений с использованием степ-платформы;
2. танцы на степ-площадках;
3. бег на выносливость.

### 6. Слайд-аэробика - это

1. система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке;
2. танцы под слайды презентаций;
3. танцевальная аэробика.

### 7. Велоаэробика - это

1. прогулка на велосипеде;
2. тренировка на велотренажёре под музыку;
3. аэробика с элементами велосипедных прокатов.

### 8. Аквааэробика - это

1. система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку;
2. плавание на - перегонки;
3. стретчинг в воде.

### 9. Какие тренажёры применяются в оздоровительной физической культуре?

1. беговые дорожки;
2. футбольные мячи;
3. обручи и скакалки.

### 10. Какие существуют виды беговых дорожек?

1. электрические и ручные;
2. механические и электрические;
3. механические.

### Эталоны ответов

1-1	2-3	3-1	4-2	5-1	6-1	7-2	8-1	9-1	10-2
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

## Тема 16. Лечебная гимнастика. Ее содержание и назначение

### 1. В какой стране зародилась лечебная гимнастика?

1. Греция;
2. Япония;
3. Китай;
4. Индия.

**2. Какова характерная особенность метода лечебной гимнастики?**

1. плавание;
2. физические упражнения;
3. подвижные игры;
4. занятие на велотренажере.

**3. Основная цель лечебной гимнастики?**

1. поддержание организма в тонусе;
2. помощь в восстановлении после травм;
3. улучшение выносливости;
4. все варианты верны.

**4. Чем полезны регулярные тренировки со скалкой?**

1. сжигание подкожного жира;
2. развитие выносливости;
3. все варианты верны;
4. укрепление мышц.

**5. Кому в X V III в. разрешалось прыгать на скакалке?**

1. только девочкам;
2. только мальчикам;
3. всем;
4. только взрослым.

**6. Какая гантель называется цельнолитой?**

1. гантель, имеющая вид небольшого стержня, на которую навешиваются веса;
2. гантель, с одной стороны которой прикреплен неподвижный шар, а с другой стороны можно довесить необходимое количество сменных дисков;
3. гантели, в форме двух шаров, соединенных посередине рукояткой для захвата рукой;
4. нет верного варианта ответа.

**7. Что не относится к базовым упражнениям с гантелями?**

1. жим гантелей лежа;
2. пуловер;
3. выталкивание гантелей над собой;
4. французский жим.

**8. Что такое гимнастическая стенка?**

1. гимнастический снаряд, использующийся для тренировки в спортзалах, лечения и реабилитации в кабинетах лечебной физкультуры, а также в домашних условиях;
2. конструкция, состоящая из брусьев и балок для тренировки в спортзалах, лечения и реабилитации в кабинетах лечебной физкультуры;
3. гимнастический снаряд для развлечений;
4. все варианты верны.

**9. С какой ноги стоит начать движение после команды «шагом марш»?**

1. правой;
2. левой;
3. без разницы;
4. нет такой команды.

**10. Какой команды не существует?**

1. налево;
2. петель открытой;
3. противоходом змейкой;
4. противоходом внутрь.

**Эталоны ответов**

1-3	2-2	3-4	4-3	5-2	6-3	7-3	8-1	9-2	10-3
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тема 17. Дыхательная гимнастика. Ее содержание и назначение**

**1. В основе дыхательной гимнастики К. Бутейко лежит принцип:**

1. трехтактного поверхностного дыхания с максимальной паузой дыхания на выдохе;
2. глубокого диафрагмального дыхания;
3. дыхания, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольные.

**2. Результатом применения методики, разработанной К. Бутейко, является:**

1. накопление в крови, в клетка органов тканей углекислого газа;
2. увеличение содержание гемоглобина к крови;
3. раздражение механорецепторов.

**3. Одним из противопоказаний к использованию дыхательной гимнастики по К. Бутейко является:**

1. хронический бронхит;
2. умственная отсталость;
3. гипотония;
4. бронхиальная астма.

**4. Контрольная пауза определяется:**

1. первым дискомфортным состоянием при задержке дыхания на выдохе;
2. первым императивным вдохом при задержке дыхания на выдохе;
3. разницей между максимальной и волевой паузами.

**5. На каком принципе основана гимнастика «боди-флекс»?**

1. на аэробном принципе, призванном оптимизировать кислородный обмен в организме;
2. на анаэробном принципе с частичной гипоксией.

**6. Целью гимнастики «боди-флекс» является:**

1. потеря веса и наращивание мускулатуры;
2. развитие аэробной выносливости организма;
3. придание здорового тонуса, упругости, эластичности и хорошей формы мышцам.

**7. При выполнении гимнастики «боди-флекс» следует:**

1. вдыхать через нос, а выдыхать через рот;
2. вдыхать через рот, а выдыхать через нос;
3. чередовать вдох и выдох через нос и рот.

**8. Укажите лучшее время для занятия гимнастикой «боди-флекс»:**

1. утром после завтрака;
2. утром натощак;
3. вечером перед сном;
4. не имеет существенного значения

**9. В основе дыхательной гимнастики А. Стрельниковой лежит:**

1. трехтактное поверхностное дыхание с максимальной паузой дыхания на выдохе;
2. глубокое диафрагмальное дыхание;
3. дыхание, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольны.

**10. Абсолютными противопоказаниями к использованию дыхательной гимнастики по А.Стрельниковой являются (укажите 3 правильных ответа):**

1. инфаркт миокарда;
2. хронический гайморит;
3. инсульт;
4. гипертония;
5. лейкемия;
6. открытая форма туберкулеза.

**Эталоны ответов**

1-1	2-1	3-2	4-1	5-1	6-3	7-1	8-2	9-3	10-1,3,6
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----------

**Тема 18. Аутогенная гимнастика. Ее содержание и назначение**

**1. Аутогенная тренировка – это система:**

1. сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
2. сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
3. сознательно применяемых человеком психологических приемов;
4. сознательно применяемых человеком физических упражнений.

**2. Сколько этапов (степеней) включает аутогенная тренировка?**

1. 3;
2. 4;
3. 2;
4. 5.

**3. Методы психологической саморегуляции (укажите 2 правильных ответа):**

1. мышечная релаксация по Э. Джекобсону;
2. повышение самосознания;
3. идеомоторная тренировка;
4. аутогенная тренировка И.Г. Шульца.

**4. Укажите цель низшей аутогенной тренировки:**

1. овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов, добиться положительного психического настроя и мышечного расслабления;
2. овладеть определенной техникой физических упражнений для управления телом в пространстве, добиться положительного настроя на предстоящую деятельность;
3. овладеть определенными упражнениями для управления работой различных мышечных групп, понять индивидуальные особенности своей психики.

**5. Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?**

1. 4;
2. 5;
3. 6;
4. 7.

**6. Какие заболевания не являются противопоказаниями к применению аутогенной тренировки (укажите 3 правильных ответа)?**

1. повышенное артериальное давление;
2. пониженное артериальное давление;
3. заболевания ЖКТ в стадии обострения;
4. бронхиальная астма;
5. нарушение периферического кровообращения; е) тяжелые психические расстройства.

**7. В каком положении нужно проводить аутогенную тренировку?**

1. сидя;
2. лежа;
3. стоя.

**8. Можно ли с помощью аутогенной тренировки произвольно изменить температуру тела и ЧСС?**

1. да;
2. нет.

**9. При каких заболеваниях аутогенная тренировка наиболее эффективна?**

1. невротических и соматоформных расстройств;
2. энцефалопатии;
3. нарушений адаптации и психосоматических заболеваний.

**10. Какой эффект вызывают нейтрализующие формулы аутогенной тренировки?**

1. активизируют скрытые мыслительные процессы;
2. вызывают эффект «обратного действия» формул внушения;
3. вызывают безразличие к раздражающему фактору.

**Эталоны ответов**

1-3	2-3	3-1,4	4-1	5-3	6-1,4,5	7-1,2	8-1	9-1,3	10-3
-----	-----	-------	-----	-----	---------	-------	-----	-------	------

**Тема 19. Физическая подготовка в гимнастике**

**1. Какие виды гимнастики Вы знаете?**

1. гимнастика для глаз;
2. дыхательная гимнастика;
3. утренняя гимнастика;
4. лечебная гимнастика;
5. спортивная гимнастика;

6. художественная гимнастика.

7. все выше перечисленное

**2. Страховку на уроках гимнастики осуществляет:**

1. учащиеся;

2. учитель.

**3. Гимнастика развивает такие физические качества как:**

1. силу;

2. скорость;

3. гибкость;

4. выносливость.

**4. Акробатическая комбинация-это**

1. последовательное выполнение акробатических упражнений;

2. сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности.

**5. Что нельзя делать при спуске с каната?**

1. соскальзывать руками;

2. прыгать с высоты;

3. раскачиваться на канате.

4. все выше перечисленное

**6. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека?**

1. наклон вперед из положения сидя;

2. наклон вперед из положения стоя;

3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**7. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека?**

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

2. подтягивание;

3. прыжки через скакалку за 1 минуту.

**8. Что такое И.П.?**

1. положение тела, из которого начинается выполнение физического упражнения;

2. исходная стойка;

3. положение тела человека при выполнении упражнения.

**9. Какие разделы входят в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе?**

1. опорный прыжок;

2. лазание;

3. акробатика;

4. висы;

5. упражнения на равновесие.

6. все перечисленные.

**10. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок?**

1. да.

2. нет.

**Эталоны ответов**

1-7	2-1	3-1,3	4-2	5-4	6-1,2	7-1,2	8-1	9-6	10-2
-----	-----	-------	-----	-----	-------	-------	-----	-----	------

**Тема 20. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма**

**1. Что понимается под словом «страховка»?**

1. укладка матов, а также применение иных страховочных средств в спортивном зале;

2. строгий контроль техники выполнения упражнений;

3. поддержка гимнастов на этапе разучивания новых элементов с целью предотвращения травм;

4. совокупность мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений.

**2. К специальным средствам страховки не относят:**

1. ладонные накладки;

2. амортизирующий пояс;

3. поролоновые валики;

4. поролоновая яма.

**3. Для чего нужна помощь при занятиях?**

1. исключение возможности срыва со снаряда;

2. создание правильного представления об изучаемом упражнении;
3. быстрое овладение техникой выполнения упражнения;
4. все вышеперечисленное.

**4. Фиксация – это**

1. фокусировка гимнаста на отдельном элементе разучиваемого упражнения;
2. кратковременная помощь педагога для ограничения движения гимнаста;
3. задержка гимнаста педагогом в определенной точке движения;
4. использование спортсменом бандажа, амортизирующего пояса или иного вспомогательного средства.

**5. Что не является разновидностью помощи?**

1. подводка;
2. закрутка;
3. подталкивание;
4. поддержка.

**6. Что не обязательно для осуществления страховки?**

1. применение специальных приспособлений для осуществления страховки;
2. знание техники исполняемого упражнения;
3. быстрый выбор места страховки;
4. учет физической, технической и психологической подготовленности ученика.

**7. Самостраховка – это:**

1. умение правильно приземляться во время падения;
2. умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений;
3. идеальное выполнение всех элементов упражнения без риска получения травмы;
4. знание техники безопасности и умение самостоятельно осуществлять страховку занимающегося.

**8. Какова основная задача разминки?**

1. подготовка организма к нагрузкам и профилактика получения травм;
2. плавный переход от более простого физического упражнения к более сложному;
3. улучшение фигуры и избавление от лишнего веса;
4. все вышеперечисленное.

**9. Какие последствия может повлечь за собой травма во время занятия?**

1. понижение работоспособности;
2. страх перед выполнением какого-либо упражнения;
3. потеря физического и психологического здоровья;
4. все вышеперечисленное.

**10. К какому типу травмирования относят растяжение мышечных волокон и сухожилий?**

1. бытовые травмы;
2. легкие травмы;
3. средние травмы;
4. тяжелые травмы.

**Эталоны ответов**

1-4	2-2	3-1	4-2	5-1	6-1	7-2	8-1	9-1	10-2
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Легкая атлетика**

**Тема 21. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»**

**1. Сколько видов спорта составляют основу легкой атлетики?**

1. 4;
2. 5;
3. 6;
4. 8.

**2. К какому виду легкоатлетического спорта по структуре относится ходьба?**

1. циклический;
2. ациклический;
3. смешанный.

**3. Какого вида многоборья не существует?**

1. пятиборья;



2. девятибья;
  3. десятиборья;
  4. семиборья.
- 4. Назовите расстояние между барьерами на дистанциях 110 м (мужчины) и 100 м (женщины)?**
1. соответственно 13,72 м и 13 м;
  2. соответственно 14,02 м и 10,50 м;
  3. соответственно 9,14 м и 8,50 м;
  4. соответственно 8,50 м и 9,14 м.
- 5. Не является ациклическим видом легкой атлетики:**
1. прыжок в высоту с разбега;
  2. прыжок в длину с разбега;
  3. метание копья;
  4. толкание ядра.
- 6. В скольких видах дисциплин соревнуются мужчины на Олимпийских играх?**
1. 20
  2. 23
  3. 24
  4. 30
- 7. Скорость бега на средних дистанциях обычно увеличивается за счет?**
1. мышечных усилий;
  2. частоты шагов;
  3. длины шагов;
  4. отталкивания.
- 8. Какая из дистанций считается спринтерской?**
1. 100 м;
  2. 800 м;
  3. 1000 м;
  4. 1500 м.
- 9. В метании копья оптимальным считается вылет снаряда под углом?**
1. 9-12°;
  2. 13-16°;
  3. 18-22°;
  4. 29-36°.
- 10. Каков мировой рекорд времени марафонского бега (для женщин)?**
1. 2:30:15
  2. 2:15:25
  3. 2:25:15
  4. 2:35:20

**Эталоны ответов**

1-6	2-1	3-2	4-3	5-2	6-3	7-2	8-1	9-4	10-2
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тема 22. История возникновения легкой атлетики**

**1. С греческого языка атлетика переводится:**

1. техника видов легкой атлетики и ее методика преподавания;
2. подтягивание;
3. бросок;
4. борьба;
5. бег.

**2. До I современных Олимпийских игр такой дисциплины не существовало:**

1. прыжок в длину;
2. метание копья;
3. марафон;
4. метание диска.

**3. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?**

1. 1912г., Стокгольм;
2. 1956г., Мельбурн;

3. 1980г., Москва;

4. 2014г., Сочи.

**4. Одной из главных задач в совершенствовании техники упражнения является:**

1. выполнение соревновательного упражнения в разнообразных ситуациях и условиях;

2. помощь тренера;

3. детальная шлифовка техники в облегченных условиях;

4. выполнение соревновательного упражнения в максимальном темпе

**5. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

1. ходьбу и бег;

2. прыжки и метания;

3. многоборье;

4. опорные прыжки.

**6. Первый зарегистрированный рекорд в прыжках в длину составлял:**

1. 5,95 метра;

2. 6,25 метра;

3. 6,35 метра;

4. 6,15 метра.

**7. Изменение конструкции копья привело к:**

1. возрастанию спортивных результатов;

2. возрастанию роли скоростно-силовой подготовки;

3. снижению спортивных результатов;

4. усложнению условий соревнований.

**8. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска:**

1. Нина Думбадзе;

2. Елизавета Багрянцева;

3. Нина Ромашкова (Пономарева).

**9. А. Барышников, устанавливая мировой рекорд, использовал новую технику толкала ядро:**

1. с поворота;

2. со скачка;

3. с разбега;

3. с наскока.

**10. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в**

1. 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);

2. 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);

3. 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).

**Эталонные ответы**

1-4	2-3	3-1	4-1	5-4	6-1	7-3	8-3	9-1	10-1
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тема 23. Основы техники ходьбы. Скандинавская ходьба как метод оздоровления и фитнеса**

**1. Что собой подразумевает термин Ходьба:**

1. основной способ передвижения человека, естественная его локомоция;

2. естественный способ передвижения;

3. циклическое локомоторное движение;

**2. Цикл в ходьбе-это:**

1. двойной шаг (шаг с левой ноги и с правой ноги);

2. постоянная опора;

3. опорной и переносной (маховой) ногой;

4. двухопорный период.

**3. Отличие ходьбы от бега:**

1. опорное время;

2. постоянная опора;

3. двухопорный период;

4. циклическое движение.

**4. Опорное время- это:**

1. время, в течение которого нога является опорой тела;

2. время, в течение которого нога является безопорной;

3. двойной шаг.

**5. Весь цикл ходьбы делится:**

1. два периода одиночной опоры и один период двойной опоры.;
2. один период одиночной опоры и два периода двойной опоры;
3. два периода одиночной опоры и два периода двойной опоры;
4. один период одиночной опоры и один период двойной опоры.

**6. Скандинавская ходьба относится к:**

1. циклическим движениям;
2. вращательным движениям;
3. прямолинейным движениям;
4. равнопеременным движениям.

**7. На шаг левой необходимо:**

1. поставить палку в правой руке на опору;
2. сделать палкой в правой руке замах вперед;
3. сделать палкой в правой руке замах вперед с одновременным поворотом туловища примерно на 10 град.

**8. Скандинавская ходьба противопоказана при:**

1. избыточном весе;
2. острых инфекционных заболеваниях;
3. гипертонии.

**9. Организация занятий скандинавской ходьбой должна проводиться в соответствии с принципами:**

1. стабильности и надежности;
2. систематичности и сознательности;
3. постепенности и доступности.

**10. При ходьбе с палками необходимо:**

1. делать более широкие шаги;
2. крепко сжимать палки руками;
3. спину держать более ровно.

**Эталоны ответов**

1-1	2-1	3-2	4-1	5-3	6-1	7-3	8-2	9-2,3	10-1,3
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	--------

**Тема 24. Основы техники бега**

**1. Какой вид старта используется при беге на короткие дистанции?**

1. высокий;
2. низкий;
3. средний;
4. любой.

**2. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:**

1. сильное выталкивание ногами;
2. разноименная работа рук;
3. быстрое выпрямление туловища.

**3. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?**

1. сокращает длину бегового шага;
2. увеличивает скорость бега;
3. способствует выносу бедра вперед-вверх.

**4. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад – бег «самоварчиком») приводит к:**

1. узкой постановке ступней;
2. свободной работе рук;
3. незаконченному толчку ногой.

**5. Широкая постановка ступней при беге влияет на:**

1. улучшение спортивного результата;
2. снижение скорости бега;
3. увеличение длины бегового шага.

**6. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:**

1. работой рук;
  2. постановкой стопы на дорожку;
  3. углом отталкивания ногой от дорожки;
  4. наклоном головы.
- 7. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводят к:**
1. повышению скорости бега;
  2. увеличению длины бегового шага;
  3. скованности всех движений бегуна;
  4. более сильному отталкиванию ногами.
- 8. На какой секунде бегун достигает максимальной скорости на короткой дистанции?**
1. 3-4 с;
  2. 4-5 с;
  3. 5-6 с;
  4. 6-7 с.
- 9. Под каким углом согнуты руки в локтевых суставах при беге?**
1. 45 градусов;
  2. 60 градусов;
  3. 90 градусов.
- 10. Какой наклон туловища оптимален при беге?**
1. 1-2 градуса;
  2. 2-3 градуса;
  3. 3-4 градуса;
  4. 4-5 градусов.

**Эталоны ответов**

1-1	2-3	3-2	4-3	5-3	6-3	7-3	8-3	9-2	10-2
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тема 25. Основы техники прыжка в длину с разбега. Основы техники прыжка в высоту**

**1. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?**

1. не менее 15 см;
2. не менее 20 см;
3. не менее 45 см;
4. не менее 50 см.

**2. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?**

1. прыжок в длину;
2. прыжок высоту;
3. прыжки с шестом.

**3. Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»**

1. 2-3 м;
2. 10-15 м;
3. 15-20 м;
4. 5-10 м.

**4. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок...**

1. «С разбега»;
2. «Перешагиванием»;
3. «Перекатом»;
4. «Ножницами».

**5. В технике выполнения прыжков в лёгкой атлетике выделяют фазы все, кроме...**

1. приземления;
2. разбега и отталкивания;
3. старта;
4. полёта.

**6. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:**

1. способа прыжка;
2. направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;
3. координации движений прыгуна.

**7. Один из способов прыжка в высоту называется:**

1. переступание;

2. перекатывание;
3. перешагивание;
4. перемахивание.

#### **8. Гимнастический прыжок – это:**

1. во время отталкивания, после разбега под прямым углом, согнутая маховая нога переходит через планку
2. после разбега под углом 25-40° и толчка выпрямленная в колене маховая нога очень быстро поднимается над планкой, поднявшись вверх, внезапно тормозится и быстро опускается вниз. Одновременно с этим через планку переносится толчковая нога. Верхняя часть туловища максимально приближается к толчковой ноге. Приземление происходит на маховую ногу.
3. его главным отличием является отталкивание ближней к планке ногой. Разбег выполняется под углом примерно 45°. После отталкивания почти выпрямленная маховая нога выполняет мах к планке, одновременно туловище поворачивается к планке, а толчковая нога подтягивается к груди.

#### **9. Флоп – это:**

1. после разбега под углом 25-40° и толчка выпрямленная в колене маховая нога очень быстро поднимается над планкой, поднявшись вверх, внезапно тормозится и быстро опускается вниз. Одновременно с этим через планку переносится толчковая нога. Верхняя часть туловища максимально приближается к толчковой ноге. Приземление происходит на маховую ногу
2. прыгун бежит в спринтерском стиле (бег на носках), вследствие чего туловище несколько наклоняется к центру дуги разбега, что влечет за собой снижение центра тяжести
3. способ прыжка, который по имени его изобретателя назывался «прыжок Суиней» или «восточно-американский». Он представляет собой дальнейшее развитие прыжка «ножницами» и долгое время являлся самым распространенным стилем прыжка в высоту. В настоящее время почти не применяется.

#### **10. Перекат – это**

1. прыгун бежит в спринтерском стиле (бег на носках), вследствие чего туловище несколько наклоняется к центру дуги разбега, что влечет за собой снижение центра тяжести;
2. способ прыжка, который по имени его изобретателя назывался «прыжок Суиней» или «восточно-американский». Он представляет собой дальнейшее развитие прыжка «ножницами» и долгое время являлся самым распространенным стилем прыжка в высоту. В настоящее время почти не применяется;
3. отталкивание ближней к планке ногой. Разбег выполняется под углом примерно 45°. После отталкивания почти выпрямленная маховая нога выполняет мах к планке, одновременно туловище поворачивается к планке, а толчковая нога подтягивается к груди

#### **Эталоны ответов**

1-3	2-1	3-2	4-1	5-3	6-3	7-3	8-1	9-2	10-3
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

#### **Тема 26. Физическая подготовка в легкой атлетике**

##### **1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

1. ходьбу и бег;
2. многоборье;
3. прыжки и метания;
4. опорные прыжки.

##### **2. Физические качества – это:**

1. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц;
2. комплекс различных проявлений двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила»;
3. врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

##### **3. Для оценки степени развития собственно силовых способностей различают:**

1. скоростно-силовые способности;
2. силовая ловкость;
3. абсолютную и относительную.

##### **4. Основные средства развития быстроты:**

1. повторные, переменные;

2. неспецифические специфические, специальные;

3. соревновательные, игровые.

**5. Виды выносливости:**

1. общая, специальная;

2. общая, специальная, силовая, специальная;

3. специальная, общая.

**6. Ловкость – это:**

1. способность организма совершать продолжительно работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности;

2. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки;

3. способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени или способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени.

**7. Формы гибкости:**

1. активная и пассивная;

2. активная и эластичная;

3. динамическая и статическая.

**8. Под мерой гибкости подразумевают:**

1. максимальная амплитуда движений в суставах;

2. динамическую гибкость;

3. суммарную подвижность в суставах всего тела.

**9. Выносливость – это:**

1. способность организма совершать продолжительно работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности;

2. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки;

3. способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени или способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени.

**10. Для развития скоростной силы применяют:**

1. метод повторных усилий;

2. упражнения с отягощениями, прыжковые;

3. «Ударный» метод.

**Эталоны ответов**

1-4	2-3	3-3	4-2	5-2	6-2	7-1	8-1	9-1	10-2
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тема 27. Методики составления индивидуальных оздоровительных программ**

**1. Программа тренировок для лиц с ограниченной физической активностью направлена на:**

1. оздоровление всего организма, восстановление душевного равновесия с помощью естественных природных средств, снятие физической и моральной усталости;

2. спортивные достижения в параолимпийских видах спорта.

**2. Лицами с ограниченными возможностями здоровья являются:**

1. лица, имеющие значительные ограничения жизнедеятельности вследствие заболевания или травм, приводящие к социальной дезадаптации, нарушению способностей к самообслуживанию, передвижению, ориентации, контролю за своим поведением, обучению, общению;

2. физические лица, имеющие недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, препятствующие получению образования без создания специальных условий;

3. физические лица, имеющие недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий;

4. все перечисленное.

**3. Что такое инструкторская практика?**

1. проведение учебных занятий;

2. проведение тренировочных занятий;

3. приобретение навыка проведения комплексов физических упражнений.

**4. Специальные физические упражнения – это:**

1. элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;
2. комплекс упражнений, направленный на развитие тех физических качеств, которые являются целевыми;
3. сложные технические двигательные действия.

**5. Алгоритм составления индивидуальной оздоровительной программы состоит из планомерной последовательности:**

1. а) определения уровня здоровья, б) поиска необходимой информации, в) тренировки, г) занесение результатов тренировки в «паспорт здоровья»;
2. а) поиска необходимой информации, б) определения уровня здоровья, в) контроля результатов тренировки.

**6. Что включает диагностический блок индивидуальной оздоровительной программы?**

1. данные медицинского обследования, показания и противопоказания к различным видам физических упражнений;
2. оценка физического развития;
3. сопоставление полученных результатов с ранее поставленной целью.

**7. Документ индивидуальной оздоровительной программы должен содержать:**

1. цели, задачи и методы занятий;
2. описание индивидуальных особенностей обучаемого;
3. описание методик самоконтроля обучаемого;
4. все перечисленное.

**8. В какой последовательности составляется индивидуальная оздоровительная программа с учетом отклонений в работе систем организма?**

1. устранение проблем с желудочно-кишечным трактом и дыхательных систем, эндокринной и мочеполовой системой и затем проблем с суставами;
2. устранение проблем с суставами в первую очередь;
3. устранение проблем с желудочно-кишечным трактом в первую очередь.

**9. Какие принципы должны быть заложены в индивидуальной оздоровительной программе.**

1. принцип «не вреди», «биологической целесообразности», «интеграции»;
2. сознательности и активности, наглядности, постепенности и систематичности, повторности и прочности овладения знаниями, умениям и навыками;
3. упражнения должны быть доступны занимающимся и по возможности просты проводить их надо последовательно от легких к трудным, от простых к сложным, на занятиях необходимо учитывать индивидуальные особенности учеников.

**10. К основным принципам проведения оздоровительной тренировки относятся:**

1. Принцип всесторонней направленности средств оздоровительной тренировки;
2. Принцип комплексного применения средств различной направленности
3. все перечисленное,

**Эталоны ответов**

1-1	2-4	3-3	4-2	5-1	6-1	7-4	8-1	9-1	10-3
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

**Тема 28. Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой**

**1. Врачебный контроль это:**

1. раздел медицины, являющийся неотъемлемой составной частью системы физического воспитания;
2. раздел физического воспитания, выявляющий функциональные возможности спортсменов высокой квалификации;
3. раздел медицины, предупреждающий возникновение патологических состояний.

**2. Задачами самоконтроля являются на занятиях легкой атлетикой:**

1. регистрировать и оценивать получаемые данные;
2. самонаблюдения во время занятий физическими упражнениями;
3. наблюдение за занимающимися физическими упражнениями;
4. регистрировать и оценивать получаемые данные.

**3. К объективным показателям самоконтроля относятся:**

1. артериальное давление;
2. скорость мыслительных процессов;

3. частота сердечных сокращений;
4. спирометрия;
5. лабильность нервных процессов.

**4. Уровень физического развития оценивается с помощью методов:**

1. антропометрических стандартов;
2. стандартных шкал;
3. антропометрических индексов;
4. процентных отклонений.

**5. Что не является одной из форм врачебного контроля в легкой атлетике?**

1. врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований;
2. санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований;
3. предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости;
4. предупреждение конфликтных ситуаций в коллективе.

**6. Что не является составной частью медицинского обследования?**

1. антропометрические измерения;
2. функциональные пробы;
3. определение умственных способностей;
4. обследование нервной системы.

**7. К субъективным показателям самоконтроля относятся:**

1. самочувствие;
2. аппетит;
3. настроение;
4. скорость реакции на внешние раздражители.

**8. Как часто проводится врачебный контроль?**

1. 3 раза в год;
2. 4 раза в год;
3. 2 раза в год.

**9. Наиболее удобной формой самоконтроля на занятиях легкой атлетикой является:**

1. медицинская карта;
2. дневник самоконтроля;
3. индивидуальная карта.

**10. Какие данные регистрируются в дневнике самоконтроля?**

1. самочувствие, настроение, степень утомления;
2. вес, пульс, аппетит, сон;
3. болевые ощущения;
4. время тренировочных занятий.

**Эталоны ответов**

1-1	2-1,2	3-1,3,4	4-1,3	5-4	6-3	7-1,2	8-3	9-2	10-1,2,3
-----	-------	---------	-------	-----	-----	-------	-----	-----	----------

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Упражнения	Объем
Мужчины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км)	15-17 22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160



4. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
5. Ускоренная ходьба (км)	25-35
Женщины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км)	12-14 16-18
2. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120 см)	210-220  85-95
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	20-30

#### 1.4 Подготовка к сдаче спортивных нормативов. Результаты выполнения спортивных нормативов

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях	15	12	9
Прыжки через	≥150	140	130	Прыжки через	≥135	125	110
Челночный бег	15,6	16,3	17,0	Челночный бег	13,0	13,8	14,8

№ п/п	Содержание	Форма оценки
-------	------------	--------------

1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Пятибалльная
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Пятибалльная
3.	Поднимание туловища из положения лежа на	Пятибалльная
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Пятибалльная
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Пятибалльная
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Пятибалльная
7.	Отжимание от стены из положения. стоя на вытянутые Руки (девушки)	Пятибалльная

**3. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) включает в себя зачёт**  
**Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов (пункт 4.2.)**

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**  
 Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

#### 4.1 Перечень компетенций, планируемых результатов обучения и критериев оценивания освоения компетенций

Формируемая компетенция	Индикаторы сформированности компетенций	Содержание компетенции/ индикатора	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы) по шкале зачтено/не зачтено	
				«не зачтено»	«зачтено»
УК-7		Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			<b>Уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
			<b>Владеть:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует фрагментарные способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знать:</b> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания в вопросах: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания в вопросах: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие

			<p><b>Уметь:</b> разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>
			<p><b>Владеть:</b> навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой; владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные навыки ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой, владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические навыки ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой, владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>
	УК-7.2	<p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><b>Знать:</b> принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания в вопросах: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания в вопросах: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p>
			<p><b>Уметь:</b> самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального,</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального,</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии</p>

			культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования	физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования
			<b>Владеть:</b> различными современными понятиями в области физической культуры	Обучающийся демонстрирует фрагментарные владения различными современными понятиями в области физической культуры	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические владения различными современными понятиями в области физической культуры
	УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияния условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияния условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда
			<b>Уметь:</b> обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	Обучающийся демонстрирует сформированные систематические умения обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда

			<p><b>Владеть:</b> методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные владения методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические владения методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; методами физического самосовершенствования и самовоспитания</p>
--	--	--	--	---	--

## 4.2 Шкала, и процедура оценивания

### 4.2.1. Процедуры оценивания компетенций (результатов)

№	Компоненты контроля	Характеристика
1.	Способ организации	Традиционный;
2.	Этапы учебной деятельности	Текущий контроль успеваемости , Промежуточная аттестация
3.	Лицо, осуществляющее контроль	Преподаватель
4.	Массовость охвата	Групповой, индивидуальный;
5.	Метод контроля	Устный ответ, стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), выполнение нормативов

### 4.2.2 Шкалы оценивания компетенций (результатов освоения)

#### Традиционная система

##### Для спортивных нормативов на занятии:

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он полностью выполнит требования спортивных нормативов.
- Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов с незначительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов со значительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не выполнил требования спортивных нормативов.

##### Для стандартизированного тестового контроля:

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 90 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 70 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок менее 50 % заданий.

## 4.3. Шкала и процедура оценивания промежуточной аттестации

### Критерии оценивания зачета (в соответствии с п.4.1.)

«Зачтено» выставляется при условии, если у студента сформированы заявленные компетенции, он показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» выставляется при несформированности компетенций, при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

### Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов

#### Приложение 1

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег (км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5

Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку	≥135	125	110
Челночный бег 6х9м, (сек.)	15,6	16,3	17,0	Челночный бег (6х9м)	13,0	13,8	14,8

**Зачетные нормативы для студентов (оценочная таблица)**

Балл	Мужчины			Женщины			Балл
	Прыжок в	Подтягивание	Гибкость	Прыжок в	Поднимание туловища из	Гибкость	
6	270	25	25	210	70	26	6
5,9	268	24	24	208	69	24	5,9
5,8	266	23	23	206	68	23	5,8
5,7	264	22	22	204	67	22	5,7
5,6	262	21	21	202	66	21	5,6
5,5	260	20	20	200	65	20	5,5
5,4	258	19	19	198	64	19	5,4
5,3	256	18	18	196	63	18	5,3
5,2	254	17	17	194	62	17	5,2
5,1	252	16	16	192	61	16	5,1
5	250	15	15	109	60	15	5
4,9	249			189	59		4,9
4,8	248			188	58		4,8
4,7	247			187	57		4,7
4,6	246	14	14	186	56		4,6
4,5	245			185	55	14	4,5
4,4	244			184	54		4,4
4,3	243	13	13	183	53		4,3
4,2	242			182	52		4,2
4,1	241			181	51		4,1
4	240	12	12	180	50	13	4
3,9	239			179	49		3,9
3,8	238			178	48		3,8
3,7	237			177	47	12	3,7
3,6	236	11	11	176	46		3,6
3,5	235			175	45		3,5
3,4	234			174	44	11	3,4
3,3	233	10	10	173	43		3,3
3,2	232			172	42		3,2
3,1	231			171	41		3,1
3	230			170	40	10	3



2,9	299			169	39		2,9
2,8	288			168	38		2,8
2,7	227			167	37		2,7
2,6	226		8	166	36		2,6
2,5	225	8		165	35	9	2,5
2,4	224			164	34		2,4
2,3	223		7	163	33		2,3
2,2	222			162	32		2,2
2,1	221			161	31		2,1
2	220	7	6	160	30	8	2
1,9				159	29		1,9
1,8	2			158	28		1,8
1,7				157	27		1,7
1,6	218		5	156	26		1,6
1,5		6		155	25	7	1,5
1,4	217			154	24		1,4
1,3			4	153	23		1,3
1,2	216			152	22		1,2
1,1				151	21		1,1
1	215	5	3	150	20	6	1
0,9				148	18		0,9
0,8	210			146	16	5	0,8
0,7		4		144	14		0,7
0,6	205		2	142	12	4	0,6
0,5				140	10		0,5
0,4	200	3		135	8	3	0,4
0,3			1	130	6	2	0,3
0,2		2		125	4	1	0,2
0,1	190	1	0	120	2	0	0,1