

Электронная цифровая подпись



Утверждено 30 мая 2019 г.
протокол № 5

председатель Ученого Совета Лысов Н.А.

ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по дисциплине «ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Специальность 31.05.03 Стоматология

(уровень специалитета)

Направленность Стоматология

для лиц на базе среднего профессионального образования

(31.00.00 Клиническая медицина, 34.00.00 Сестринское дело), высшего образования

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Врач-стоматолог

Срок обучения: 5 лет

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):

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и её формулировка – по желанию	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
1-3 группы здоровья				
1	Спортивные игры, их виды	ОК-6	Контроль выполнения нормативов. Стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
2	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	ОК-6	Контроль выполнения нормативов.	Пятибалльная шкала оценивания
3	Общеразвивающие упражнения	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
4	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	ОК-6	Контроль выполнения нормативов.	Пятибалльная шкала оценивания
5	Базовые виды подвижных игр	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
6	Настольный теннис в системе физического воспитания.	ОК-6	Контроль выполнения нормативов.	Пятибалльная шкала оценивания
7	Значение физических упражнений в подвижных играх.	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
8	Оценка уровня функционального и физического состояния организма перед и после занятий в подвижные игры	ОК-6	Контроль выполнения нормативов.	Пятибалльная шкала оценивания
9	Игровой и соревновательно - игровой методы как одно из средств физического воспитания	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
10	Простые подвижные игры	ОК-6	Контроль выполнения нормативов.	Пятибалльная шкала оценивания
11	Подвижные игры с мячом	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
12	Эстафеты с предметами и без них	ОК-6	Контроль выполнения нормативов.	Пятибалльная шкала оценивания
13	Аэробика как физкультурно-оздоровительная система	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
14	Спортивная аэробика в системе физического воспитания.	ОК-6	Контроль выполнения нормативов.	Пятибалльная шкала оценивания
15	Прикладные виды аэробики.	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
16	Комплексы силовой направленности.	ОК-6	Контроль выполнения нормативов.	Пятибалльная шкала

				оценивания
17	Психофизиологические характеристики физических упражнений.	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль.	Пятибалльная шкала оценивания
18	Методики составления комплекса упражнений с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	ОК-6	Контроль выполнения нормативов.	Пятибалльная шкала оценивания
Группа лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды				
1	Спортивные игры, их виды	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата, презентации .	Пятибалльная шкала оценивания
2	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
3	Общеразвивающие упражнения	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
4	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
5	Базовые виды подвижных игр	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
6	Настольный теннис в системе физического воспитания.	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической	Пятибалльная шкала оценивания

			активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	
7	Значение физических упражнений в подвижных играх.	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
8	Оценка уровня функционального и физического состояния организма перед и после занятий в подвижные игры	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
9	Игровой и соревновательно - игровой методы как одно из средств физического воспитания	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
10	Простые подвижные игры	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
11	Подвижные игры с мячом	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
12	Эстафеты с предметами и без них	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
13	Аэробика как физкультурно-оздоровительная система	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной	Пятибалльная шкала оценивания

			физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	
14	Спортивная аэробика в системе физического воспитания.	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
15	Прикладные виды аэробики.	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
16	Комплексы силовой направленности.	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
17	Психофизиологические характеристики физических упражнений.	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	Пятибалльная шкала оценивания
18	Методики составления комплекса упражнений с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	ОК-6	Стандартизированный тестовый контроль. Для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов – защита реферата. презентации	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;
- написание рефератов, (презентаций);

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. Тестовые задания текущего контроля успеваемости (по темам или разделам)

Тема 1. Спортивные игры, их виды

1. Состав команды для игры в футбол:

1. 10 ч.
2. 11 ч.
3. 5 ч.

2. Сколько длится тайм в футболе?

1. 30 мин.
2. 20 мин.
3. 45 мин.

3. Со сколько метров от ворот пробивается пенальти в футболе?

1. 11 м.
2. 10 м.
3. 15 м

4. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке в баскетболе?

- 1) 4; 2) 5; 3) 6.

5. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения в баскетболе?

- 1) 0; 2) 1; 3) 2; 4) 3.

6. Сколько шагов можно сделать с мячом с места в баскетболе?

- 1) 1; 2) 2; 3) не ограничено; 4) 0.

7. Ведение в баскетболе выполняется

- 1) одной рукой;
- 2) поочередно двумя руками;
- 3) одновременно двумя руками.

8. Что называется зоной нападения в баскетболе?

- 1) половина поля под кольцом соперника;
- 2) половина поля под своим кольцом;
- 3) центральная часть поля;
- 4) место за пределами площадки у судейского столика.

9. В баскетболе поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

- 1) опорная нога не была оторвана от пола;
- 2) опорная нога была оторвана от пола;
- 3) не важно отрывалась ли опорная нога.

10. Встреча в баскетболе состоит из:

- 1) двух таймов по 20 минут;
- 2) четырех таймов по 10 минут;
- 3) трех таймов по 15 минут

Эталон ответов:

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

Тема 2. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми

1. Как осуществляется порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- 1) только с учителем
- 2) самостоятельно
- 3) со страховщиком

2. Как выполняется комплекс изученных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- 1) самостоятельно
- 2) с тремя страхующими
- 3) со страхующим

3. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим) ученику необходимо:

- 1) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
- 2) выполнять упражнение быстро
- 3) соблюдать достаточные интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений

4. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?

- 1) можно
- 2) можно, соблюдая осторожность
- 3) нельзя

5. При выполнении другими учащимися физических упражнений ученику следует стоять:

- 1) на достаточном расстоянии от снаряда, не создавая помехи
- 2) стоять рядом со снарядом
- 3) ходить вокруг снаряда

6. При выполнении физических упражнений нужно:

- 1) громко разговаривать, смеяться
- 2) быть внимательным и соблюдать тишину
- 3) мешать выполнять физические упражнения другим

7. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов ученик приземляется:

- 1) на «жесткие ноги»
- 2) стремясь выполнить кувырок или перекат
- 3) мягко на носки ступней, пружинисто приседая

8. В местах соскоков со снаряда:

- 1) должно быть чисто
- 2) должен лежать гимнастический мат
- 3) должен сидеть страховщик

9. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии ученик должен:

- 1) продолжить занятия со страховкой
- 2) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- 3) уйти с занятия к врачу

10. При неисправном гимнастическом снаряде ученику следует:

- 1) не заниматься на этом снаряде
- 2) выполнять упражнение на снаряде, соблюдая осторожность
- 3) выполнять упражнение со страховкой

Эталон ответов:

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

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

1. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим) ученику необходимо:

- 1) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
- 2) выполнять упражнение быстро
- 3) соблюдать достаточные интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений

2. При выполнении другими учащимися физических упражнений ученику следует стоять:

- 1) на достаточном расстоянии от снаряда, не создавая помехи
- 2) стоять рядом со снарядом
- 3) ходить вокруг снаряда

3. При выполнении физических упражнений нужно:

- 1) громко разговаривать, смеяться
- 2) быть внимательным и соблюдать тишину
- 3) мешать выполнять физические упражнения другим

4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов ученик приземляется:

- 1) на «жесткие ноги»
- 2) стремясь выполнить кувырок или перекат
- 3) мягко на носки ступней, пружинисто приседая

5. В местах соскоков со снаряда:

- 1) должно быть чисто
- 2) должен лежать гимнастический мат
- 3) должен сидеть страховщик

6. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии ученик должен:

- 1) продолжить занятия со страховкой
- 2) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- 3) уйти с занятия к врачу

7. При неисправном гимнастическом снаряде ученику следует:

- 1) не заниматься на этом снаряде
- 2) выполнять упражнение на снаряде, соблюдая осторожность
- 3) выполнять упражнение со страховкой

8. Какая страна считается родиной футбола?

1. Бразилия.
2. Англия.
3. Италия.

9. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?

- 1) 0; 2) 1; 3) 2; 4) 3.

10. Победителем встречи является команда:

- 1) выигравшая три четверти;
- 2) выигравшая вторую половину встречи;
- 3) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

Эталон ответов:

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

Тема 4. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...

- 1) нижняя передача мяча двумя руками;
- 2) нижняя передача одной рукой;
- 3) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча...

- 1) на все пальцы обеих рук;
- 2) на три пальца и ладони рук;
- 3) на ладони;
- 4) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч...

1. на сомкнутые предплечья;
2. на раскрытые ладони;
3. на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является...

- 1) прием игроком стойки волейболиста;
- 2) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- 3) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается...

- 1) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- 2) полусогнутыми руками;
- 3) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить ...

- 1) на уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- 2) на расстоянии 30-40 см выше головы;
- 3) на уровне груди.

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- 1) прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- 2) прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу,
- 3) прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- 1) сверху двумя руками.
- 2) снизу двумя руками,
- 3) одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- 1) охлаждать поврежденный сустав,

- 2) согреть поврежденный сустав,
- 3) обратиться к врачу.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?

- 1) ошибки нет.
- 2) ошибка есть.

Эталон ответов

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

Тема 5. Базовые виды подвижных игр

1. Подвижные игры- это

1. Рационально избранная система методически обоснованных физических упражнений, профессионально-прикладных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на достижение, повышение и устойчивое сохранение дееспособности человека в производстве, готовности наилучшим образом действовать в условиях определенной трудовой деятельности и конкретного рабочего места.

2. Часть общей человеческой культуры, это совокупность достижений общества в создании и использовании средств физического совершенствования человека.

3. это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

2. Эстафета- это.

1. физические упражнения для устранения застойных явлений в мышцах.

2. физические упражнения, проводимые при появлении первых признаков утомления.

3. физические упражнения перед началом работы для сокращения времени вработывания.

4. совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции

3. Что же такое игры-эстафеты?»

1. это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами.

2. обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки.

3. комплекс гимнастических упражнений до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня.

4. Понятие (термин), подчеркивающий прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности

1. физическая подготовка

2. физическое совершенство

3. физическая культура

4. физическое состояние

5. Основу двигательных способностей человека составляют ...

1. психодинамические задатки

2. физические качества

3. двигательные умения

4. двигательные навыки

6. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?

1. Показатели силы, быстроты, выносливости;

2. показатели веса, роста, жизненной емкости легких и другие антропометрические данные;

3. показатели спортивных результатов.

7. К основным физическим качествам относятся ...

1. рост, вес, объем бицепсов, становая сила;

2. бег, прыжки, метания;

3. сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

8. Спортивная эстафета - это

1. соревнование в виде совокупности определенных командных дисциплин.

2. прохождение участниками поочередно этапов с передачей от одного к другому очереди перемещения по дистанции

3. Комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня.

4. Комплекс гимнастических упражнений до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня.

5.Индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, используемая главным образом для локального воздействия на утомление групп мышц.

9.Какой эстафетной дистанции нет в лёгкой атлетике?

1. 4 по 100м
2. 4 по 400м
3. 4 по 500м

10. Что такое быстрота?

- 1.Способность переносить физическую нагрузку длительное время;
- 2.Способность с помощью мышц производить активные действия;
- 3.Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

Эталон ответов:

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

Тема 6. Настольный теннис в системе физического воспитания

1.В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

1. 1920 г.
2. 1926 г.
3. 1931 г.

2.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

1. 1988 г.
2. 1990 г.
3. 1989 г.

3.Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

1. 2.74м.*1.52см
2. 2.00м*1.5м
3. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

1. 1.80м*15.25см
2. 1.83м*15.25см
- 3.2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

1. синий
2. зеленый
3. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

1. 2.5 г.
2. 3 г.
3. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

1. 5
2. 10
3. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

1. 42мм.
2. 45мм.
3. 40мм.

9.Сколько максимально игроков в настольном теннисе?

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

Эталон ответов:

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

Тема 7. Значение физических упражнений в подвижных играх

1. Двигательное умение – это:

- 1) уровень владения знаниями о движениях

- 2) уровень владения двигательным действием
- 3) уровень владения тактической подготовкой
- 4) уровень владения системой движений

2.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- 1) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- 2) закаляющих, психологических и философских задач
- 3) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- 4) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

3.Временное снижение работоспособности принято называть:

- 1) усталостью
- 2) напряжением
- 3) утомлением
- 4) передозировкой

4.Что является основными средствами физического воспитания?

- 1) учебные занятия
- 2) физические упражнения
- 3) средства обучения
- 4) средства закаливания

5.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- 1) метания
- 2) прыжки
- 3) кувырки
- 4) бег

6.Одним из основных физических качеств является:

- 1) внимание
- 2) работоспособность
- 3) сила
- 4) здоровье

7.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- 1) сила
- 2) выносливость
- 3) быстрота
- 4) ловкость

8.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- 1) тяжелая атлетика
- 2) гимнастика
- 3) современное пятиборье
- 4) легкая атлетика

9.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- 1) подвижных и спортивных игр
- 2) прыжков в высоту
- 3) бега с максимальной скоростью
- 4) занятий легкой атлетикой

10.Назовите основные физические качества.

- 1) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- 2) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- 3) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- 4) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

Эталон ответов:

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

Тема 8. Оценка уровня функционального и физического состояния организма перед и после занятий в подвижные игры

1. Двигательное умение – это:

- 1) уровень владения знаниями о движениях
- 2) уровень владения двигательным действием
- 3) уровень владения тактической подготовкой
- 4) уровень владения системой движений

2.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- 1) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- 2) закаляющих, психологических и философских задач
- 3) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- 4) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

3.Временное снижение работоспособности принято называть:

- 1) усталостью
- 2) напряжением
- 3) утомлением
- 4) передозировкой

4.Что является основными средствами физического воспитания?

- 1) учебные занятия
- 2) физические упражнения
- 3) средства обучения
- 4) средства закаливания

5.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- 1) метания
- 2) прыжки
- 3) кувырки
- 4) бег

6.Одним из основных физических качеств является:

- 1) внимание
- 2) работоспособность
- 3) сила
- 4) здоровье

7.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- 1) сила
- 2) выносливость
- 3) быстрота
- 4) ловкость

8.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- 1) тяжелая атлетика
- 2) гимнастика
- 3) современное пятиборье
- 4) легкая атлетика

9.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- 1) подвижных и спортивных игр
- 2) прыжков в высоту
- 3) бега с максимальной скоростью
- 4) занятий легкой атлетикой

10.Назовите основные физические качества.

- 1) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- 2) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- 3) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- 4) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

Эталон ответов:

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

Тема 9. Игровой и соревновательно-игровой методы как одно из средств физического воспитания

1. Основными методическими особенностями игрового метода являются:

- 1) Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определённые физические качества (подбирая соответствующие игры);
- 2)Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает её эффективным методом воспитания физических способностей;

3) Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства даёт возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) Все варианты верны

2. В практике физического воспитания соревновательный метод не проявляется:

1) В виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);

2) Как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

3) В проведении спортивных мероприятий с целью оздоровления.

3. Соревновательный метод позволяет

1) Стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

2) Выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

3) Обеспечивать максимальную физическую нагрузку;

4) Содействовать воспитанию волевых качеств.

5) Все ответы верны

4. К недостатку игрового метода можно отнести

1) Ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм;

2) Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает её эффективным методом воспитания физических способностей;

3) Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

5. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

1) метания

2) прыжки

3) кувырки

4) бег

6. Одним из основных физических качеств является:

1) внимание

2) работоспособность

3) сила

4) здоровье

7. Что поможет тебе правильно распределять время:

1-Часы

2-Режим дня

3-Секундомер

8. Метание развивает:

1-Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

2-Быстроту, выносливость

3-Гибкость, ловкость

9. Ловкость – это:

1-Умение жонглировать;

2-Умение лазать по канату;

3-Способность выполнять сложные движения.

10. Подвижные игры помогут тебе стать:

1-Умным;

2-Сильным;

3-Ловким, метким, быстрым, выносливым.

Эталон ответов:

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

Тема 10. Простые подвижные игры

1. Что такое быстрота?

- 1-Способность переносить физическую нагрузку длительное время;
- 2-Способность с помощью мышц производить активные действия;
- 3-Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

2. Ловкость – это:

- 1-Умение жонглировать;
- 2-Умение лазать по канату;
- 3-Способность выполнять сложные движения.

3. Подвижные игры помогут тебе стать:

- 1-Умным;
- 2-Сильным;
- 3-Ловким, метким, быстрым, выносливым.

4. Командные спортивные игры это:

- 1-Теннис, хоккей, шашки;
- 2-Футбол, волейбол, баскетбол;
- 3-Бадминтон, шахматы, лапта.

5. Что такое выносливость?

- 1-Способность переносить физическую нагрузку длительное время;
- 2-Способность с помощью мышц производить активные действия;
- 3-Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

6. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- 1-Греция;
- 2-Египет;
- 3-Болгария.

7. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка - это:

- 1-Предметы для игры;
- 2-Школьные принадлежности;
- 3-Спортивный инвентарь.

8. Под осанкой понимается...

- 1-Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- 2-Силуэт человека;
- 3-Привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.

9. Современный олимпийский символ...

- 1-Шесть разноцветных квадратов;
- 2-Пять переплетенных колец;
- 3-Три пятиконечных звезды.

10. Физкультминутка - это...?

- 1-Способ преодоления утомление;
- 2-Возможность прервать урок;
- 3-Время для общения с одноклассниками.

Эталон ответов:

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

Тема 11. Подвижные игры с мячом

1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- 1-Прогулки
- 2-Компьютерные игры
- 3-Спортивные игры

2. Выбери физические качества человека:

- 1-Доброта, терпение, жадность
- 2-Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- 3-Скромность, аккуратность, верность

3. Что такое сила?

- 1-Способность с помощью мышц производить активные действия
- 2-Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- 3-Способность переносить физическую нагрузку длительное время

4. Олимпийский девиз:

- 1-Сильнее, дальше, выше
- 2-Быстрее, выше, сильнее
- 3-Быстрее, лучше, выносливее

5. Почему надо чаще мыть руки?

- 1-Чтобы не заболеть
- 2-Чтобы сохранить кожу
- 3-Чтобы руки были красивыми

6. Чтобы осанка была правильной нужно:

- 1-Часами сидеть за компьютером
- 2-Развивать все мышцы тела
- 3-Плавать

7. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- 1-Покупка лекарств
- 2-Обильное питание
- 3-Занятие спортом

8. Что поможет тебе правильно распределять время:

- 1-Часы
- 2-Режим дня
- 3-Секундомер

9. Равновесие - это:

- 1-Способность кататься на велосипеде
- 2-Способность сохранять устойчивое положение тела
- 3-Способность ходить по бревну

10. Метание развивает:

- 1-Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- 2-Быстроту, выносливость
- 3-Гибкость, ловкость

Эталон ответов:

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

Тема 12. Эстафеты с предметами и без них

1 Командные спортивные игры это:

- 1-Теннис, хоккей, шашки;
- 2-Футбол, волейбол, баскетбол;
- 3-Бадминтон, шахматы, лапта.

2 Что такое быстрота?

- 1-Способность переносить физическую нагрузку длительное время;
- 2-Способность с помощью мышц производить активные действия;
- 3-Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

3 Равновесие - это:

- 1-Способность кататься на велосипеде
- 2-Способность сохранять устойчивое положение тела
- 3-Способность ходить по бревну

4 Что относится к правилам здорового образа жизни?

- 1-Покупка лекарств
- 2-Обильное питание
- 3-Занятие спортом

5 Почему надо чаще мыть руки?

- 1-Чтобы не заболеть
- 2-Чтобы сохранить кожу
- 3-Чтобы руки были красивыми

6 Чтобы осанка была правильной нужно:

- 1-Часами сидеть за компьютером
- 2-Развивать все мышцы тела
- 3-Плавать

7 Что поможет тебе правильно распределять время:

- 1-Часы
- 2-Режим дня

3-Секундомер

8 Метание развивает:

1-Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

2-Быстроту, выносливость

3-Гибкость, ловкость

9 Ловкость – это:

1-Умение жонглировать;

2-Умение лазать по канату;

3-Способность выполнять сложные движения.

10 Подвижные игры помогут тебе стать:

1-Умным;

2-Сильным;

3-Ловким, метким, быстрым, выносливым.

Эталон ответов:

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

Тема 13. Аэробика как физкультурно-оздоровительная система

1. Поперечный и продольный, это виды...

1) прыжков

2) шпагатов

3) шагов

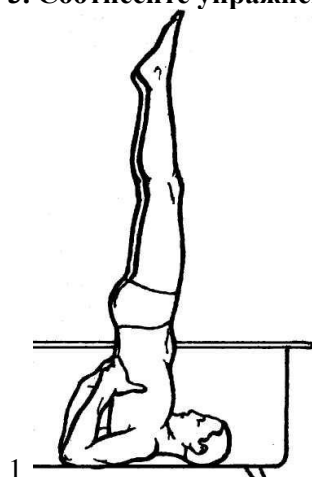
2. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...

1) стретчинг

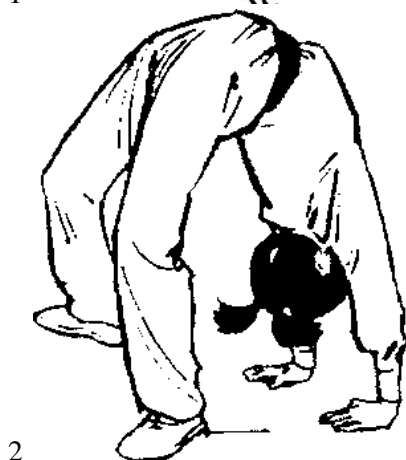
2) черлидинг

3) танец

3. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями



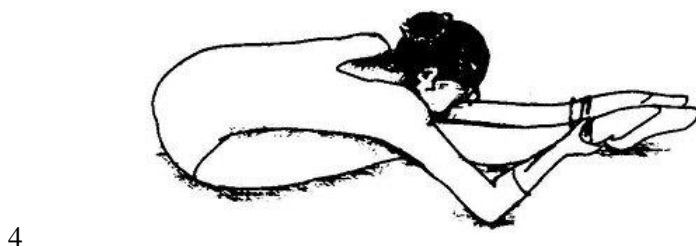
1 «Мост»



2 «Складка»



3 «Березка»



4 «Бабочка»

4. Что такое стретчинг?

- 1) растягивание
- 2) сила
- 3) координация

5. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

- 1) так джамп (с поворотом и обычный);аэр джек, «кошка»;тур; страдлл (ноги вместе, ноги врозь);казак (с поворотом и обычный);прыжок в шпагате (с места и с разбегу);
- 2) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;
- 3) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

6.Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?

- 1) бег
- 2) шаг
- 3) прыжок

7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

- 1) фитнес-аэробика
- 2) аква-аэробика
- 3) степ-аэробика

8. Какие упражнения относятся к стретчингу?

- 1) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;
- 2) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;
- 3) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

9. Какой прыжок не используется в аэробике?

- 1) «так джамп»
- 2) «страдлл»
- 3) «выше неба»

10. Отжимание со шпагатом – это..

- 1) венсон
- 2) панкейк
- 3) геликоптер

Эталон ответов:

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тема 14. Спортивная аэробика в системе физического воспитания

1. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

1. сердечно сосудистой системы;
2. дыхательной системы;
3. вестибулярного аппарата.

2. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

- 1) так джамп (с поворотом и обычный); аэр джек, «кошка»; тур; страдлл (ноги вместе, ноги врозь); казак (с поворотом и обычный); прыжок в шпагате (с места и с разбегу);
- 2) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;
- 3) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

3. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке,

1. медленное выполнение кувырка,
2. перенос массы тела на руки, поставленные около плеч,
3. раннее разгибание ног.
4. опора кулаками о мат.

4. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?

1. перекат с «откидыванием» плеч и головы назад,
2. локти широко расставлены,
3. туловище в вертикальном положении, носки оттянуты,
4. сгибание в тазобедренных суставах.

5. Длинный кувырок вперед отличается от короткого ...

1. дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
2. близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
3. группировкой.

6. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...

1. на одной прямой;
2. как равносторонний треугольник;
3. голову ближе к коленям, чем руки.

7. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из стойки на голове и руках.

1. отжимание руками от мата,
2. прижимание подбородка к груди,
3. отсутствие группировки.

8. Выберите положение, которое не является ошибкой при выполнении стойки на голове и руках,

1. постановка головы на темя.
2. неполное разгибание в тазобедренных суставах,
3. ноги прямые, носки оттянуты.

9. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?

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

10. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лежа,

1. ноги согнуты в коленях,
2. плечи смещены от точек опоры кистей,
3. ноги расставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам),
4. ступни на носках.

11. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

1. Боди-балет.
2. Степ-аэробика.
3. Пилатес.

12. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

1. Ритмика.
2. Слайд-аэробика.
3. Памп-аэробика.

13. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

1. Пилоксинг.
2. Капоэйра.
3. Питабо.

14. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

1. Со штангой небольшого веса.
2. С гибкой, пружинящей пластиной.
3. С резиновым мячом.

15. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

1. Асаны.
2. Босу.
3. Цигун.

Эталоны ответов:

1-2	2-1	3-3	4-1	5-2						
6-3	7-3	8-1	9-3	10-1	11-2	12-2	13-1	14-2	15-1	

Тема 15. Прикладные виды аэробики.

1. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую .

- 1) Touch-step
- 2) Step-touch
- 3) Basic step

2. Аква-аэробика

- 1) аэробика с мячом
- 2) аэробика в высокой интенсивности
- 3) аэробика в воде

3. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?

- 1) Американцем К.Купером
- 2) Германцем В. Штраузером
- 3) Бельгийцем П. Отле

4. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.

- 1) Two step
- 2) V-step
- 3) Straddle

5. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

- 1) фитнес-аэробика
- 2) аква-аэробика
- 3) степ-аэробика

6. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?

- 1) Американцем К.Купером
- 2) Германцем В. Штраузером
- 3) Бельгийцем П. Отле

7. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..

- 1) марши
- 2) станты
- 3) базовые шаги

8. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.

- 1) Cross
- 2) Slide
- 3) Twist Jump

9. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

- 1) фитнес-аэробика
- 2) аква-аэробика
- 3) степ-аэробика

10. Поперечный и продольный, это виды...

- 1) прыжков
- 2) шпагатов
- 3) шагов

Эталон ответов:

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

Тема 16. Комплексы силовой направленности

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

1. на формирование правильной осанки;
2. на гармоничное развитие человека;
3. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Основными признаками физического развития являются

1. антропометрические показатели;
2. социальные особенности человека;
3. особенности интенсивности работы

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

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

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

1. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
2. быстрота, ловкость, гибкость;
3. сила, быстрота, стройность

5. 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

6. Сила – это

1. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
2. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
3. способность поднимать тяжелые предметы

7. Установите соответствие

1. Сила	1. Непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.
2. Силовые способности	2. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».
3. Скоростно-силовые способности	3. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины
4. Силовая выносливость	4. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление

	или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
--	---

8. Установите соответствие

1. Взрывная сила	1. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц
2. Стартовая сила	2. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.
3. Ускоряющая сила	3. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.
4. Силовая ловкость	4. Способность мышц к скорости наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

9. Для определения собственно силовых способностей (максимальной силы) используют простые по технике выполнения упражнения:

1. жим штанги лежа
2. прыжки через скакалку
3. отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки
4. приседание со штангой
5. число подтягиваний, отжиманий

10. Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения:

1. жим штанги лежа
2. прыжки через скакалку
3. отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки
4. приседание со штангой
5. подтягивания, отжимания

Эталон ответов:

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

Тема 17. Психофизиологические характеристики физических упражнений

1. Что такое быстрота?

- 1-Способность переносить физическую нагрузку длительное время;
- 2-Способность с помощью мышц производить активные действия;
- 3-Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

2. Ловкость – это:

- 1-Умение жонглировать;
- 2-Умение лазать по канату;
- 3-Способность выполнять сложные движения.

3. Подвижные игры помогут тебе стать:

- 1-Умным;
- 2-Сильным;
- 3-Ловким, метким, быстрым, выносливым.

5. Что такое выносливость?

- 1-Способность переносить физическую нагрузку длительное время;
- 2-Способность с помощью мышц производить активные действия;
- 3-Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

8. Под осанкой понимается...

- 1-Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- 2-Силуэт человека;
- 3-Привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.

10. Физкультминутка - это...?

- 1-Способ преодоления утомления;
- 2-Возможность прервать урок;
- 3-Время для общения с одноклассниками.

3 Равновесие - это:

- 1-Способность кататься на велосипеде
- 2-Способность сохранять устойчивое положение тела

3-Способность ходить по бревну

4 Что относится к правилам здорового образа жизни?

1-Покупка лекарств

2-Обильное питание

3-Занятие спортом

8 Метание развивает:

1-Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

2-Быстроту, выносливость

3-Гибкость, ловкость

9 Ловкость – это:

1-Умение жонглировать;

2-Умение лазать по канату;

3-Способность выполнять сложные движения

Эталон ответов:

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

Тема 18. Методики составления комплекса упражнений с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья

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

Эталон ответов:

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

2.2 Перечень тематик рефератов и презентаций для текущего контроля успеваемости (по выбору преподавателя и/или обучающегося для группы лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов)

Тема 1.

1. Формирование ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Правила поведения в спортивном зале
18. Методика обучения игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
19. История баскетбола
20. Правила соревнования в баскетболе
21. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
22. Развитие быстроты
23. Развитие двигательных способностей
24. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
25. Развитие силы и мышц

Тема 2.

1. Требования безопасности перед началом занятий, во время проведения игр, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, по окончании занятия
2. Общие требования безопасности

Тема 3.

1. Значение общеразвивающих упражнений в формировании здоровой личности
2. Составление комплекса упражнений для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции.

Тема 4.

1. Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар).
2. Организация соревнований.
3. История волейбола
4. Правила соревнования в волейболе
5. История развития волейбола в России.
6. Нестандартное оборудование на занятиях волейболом.
7. Характеристика техники игры в волейбол.
8. Характеристика тактики игры в волейбол.

Тема 5.

1. Подвижная игра, ее определение и специфика.
2. Классификация подвижных игр.
3. Соревновательный метод в физическом воспитании при проведении подвижных игр.

Тема 6.

1. Знаменитые теннисисты современности.
2. Влияние настольного тенниса на организм спортсмена (развитие связочно-мышечного аппарата, опорно-двигательного и других систем организма).
3. Занятия настольным теннисом для людей с ограниченными возможностями (параолимпийские игры).
4. История настольного тенниса
5. Правила игры в теннис
6. Удары, применяемые в настольном теннисе
7. Технические элементы: накат, срезка, подача
8. Комплексы упражнений для настольного тенниса.

Тема 7.

1. Подвижные игры как общественное явление.
2. Подвижные игры как одно из средств здоровьесбережения обучающихся.
3. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение игр.

Тема 8.

1. Методики оценки уровня функционального и физического состояния организма.

Тема 9.

1. Классификация игр-эстафет.
2. Игровой и соревновательно-игровой методы (определение, признаки, суть значение).

Тема 10.

1. Методика проведения подвижных игр.
2. Применение подвижных игр и эстафет для овладения и совершенствования техникой игры в спортивных играх.
3. Игровой метод в физическом воспитании при проведении подвижных игр.

Тема 11.

1. Классификация подвижных игр с мячом.
2. Значение подвижных игр в физическом воспитании
3. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр.

Тема 12.

1. Общая и специальная физическая подготовка к эстафете
2. Спортивное совершенствование

Тема 13.

1. История аэробики
2. Возникновение понятия "Аэробика"
3. Воздействие аэробики на организм человека

4. Изменение мышц под влиянием физической нагрузки
5. Положительное и отрицательное воздействие аэробики на организм человека
6. Виды аэробики

Тема 14.

Педагогические основы аэробики.

1. Аэробика как средство и метод физического воспитания
2. Оздоровительные, воспитательные, образовательные цели и задачи аэробики.

Тема 15.

1. Виды аэробики
2. Оздоровительная аэробика
3. Спортивная аэробика
4. Прикладная аэробика

Тема 16.

1. Влияние занятий силовой направленности на морфофункциональные показатели занимающихся.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема 17.

1. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.
2. Возможности совершенствования физических качеств у лиц, имеющих отклонение в здоровье.

Тема 18.

1. Комплексы упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств.
2. Педагогические методики составления упражнений.

Темы рефератов могут быть предложены преподавателем из вышеперечисленного списка, а также обучающимся в порядке личной инициативы по согласованию с преподавателем

2.3 Перечень заданий для самоконтроля при изучении разделов дисциплины

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики.

Старты и повороты.

Дневник самоконтроля.

Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений.

Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.

Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.

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

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

3.2. Вопросы базового минимума по дисциплине

1. Подвижные игры- это
2. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?
3. Как осуществляется порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?
4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является...
5. В баскетболе поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:
6. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии ученик должен:
7. Назовите основные физические качества
8. Эстафёта- это
9. Двигательное умение – это:
10. В практике физического воспитания соревновательный метод не проявляется
11. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?
12. Что означает положение «Мяч вне игры» в волейболе?
13. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
14. Что представляет из себя игра в Баскетбол?
15. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?
16. Какие упражнения относятся к стретчингу?
17. Перечень основных обязанностей футбольного арбитра
18. Что же такое игры-эстафеты?
19. Какую роль играет игрок либеро в Волейболе?
20. Что представляет из себя игра Гандбол?
21. Что такое быстрота?
22. К недостатку игрового метода можно отнести

23. Программа тренировок для лиц с ограниченной физической активностью направлена на
24. В какой последовательности составляется индивидуальная оздоровительная программа с учетом отклонений в работе систем организма?
25. Спортивная эстафета - это
26. Как ведется подсчет очков в Большом теннисе?
27. Сила – это
28. К основным принципам проведения оздоровительной тренировки относятся
29. Специальные физические упражнения – это
30. Что такое выносливость?

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	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы) по шкале зачтено/не зачтено	
			«не зачтено»	«зачтено»
ОК-6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированные систематические знания влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>
		<p>Уметь: выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные умения выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированное умение выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием</p>

		разнообразных способов передвижения	передвижения	
		<p>Владеть: навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся демонстрирует фрагментарные навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся демонстрирует успешное и систематическое применение навыков повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</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	стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), рефераты, презентации (по выбору преподавателя и/или обучающегося), выполнение нормативов

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.

Для оценки рефератов:

Оценка «отлично» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен широкий библиографический список. Содержание реферата отражает собственный аргументированный взгляд студента на проблему. Тема раскрыта всесторонне, отмечается способность студента к интегрированию и обобщению данных первоисточников, присутствует логика изложения материала. Имеется иллюстративное сопровождение текста.

Оценка «хорошо» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен достаточный библиографический список. Содержание реферата отражает аргументированный взгляд студента на проблему, однако отсутствует собственное видение проблемы. Тема раскрыта всесторонне, присутствует логика изложения материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если реферат не полностью соответствует требованиям оформления, не представлен достаточный библиографический список. Аргументация взгляда на проблему не достаточно убедительна и не охватывает полностью современное состояние проблемы. Вместе с тем присутствует логика изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если тема реферата не раскрыта, отсутствует убедительная аргументация по теме работы, использовано не достаточное для раскрытия темы реферата количество литературных источников.

Для оценки презентаций:

Оценка «отлично» выставляется, если содержание является строго научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) усиливают эффект восприятия текстовой части информации. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами, причем в наиболее адекватной форме. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены.

Оценка «хорошо» выставляется, если содержание в целом является научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) соответствуют тексту. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки практически отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание включает в себя элементы научности. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) в определенных случаях соответствуют тексту. Есть орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки. Наборы

числовых данных чаще всего проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте чаще всего выделены. Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержание не является научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) не соответствуют тексту. Много орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок. Наборы числовых данных не проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация не представляется актуальной и современной. Ключевые слова в тексте не выделены.

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Контрольно-зачетные тесты и требования			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях(девушки)	Балл	1-10 сем
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	1-10 сем
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	1-10 сем
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	1-10 сем
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл	1-10 сем
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Зачет	1-10 сем
7.	Отжимание от стены из п. стоя на вытянутые руки(девушки)	Зачёт	1-10 сем

Зачетные нормативы для студентов (оценочная таблица)

Балл	Мужчины			Женщины			Балл
	Прыжок в	Подтягивание	Гибкос	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