

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шепелёв Сергей Дмитриевич

Должность: Директор Института агроинженерии

Дата подписания: 29.01.2025 10:04:45

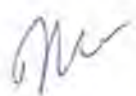
Уникальный программный ключ:

efea6230e2efac32304b3de9db3e74973ec73b4ef0289058e9ea3b0810799455

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе



Житенко И.С.

«23» марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института  
агроинженерии



Шепелев С.Д.

«23» марта 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

квалификация - специалист по информационным ресурсам  
среднего профессионального образования

(программа подготовка специалистов среднего звена)

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. № 1547 и учебным планом. Реализация воспитательного потенциала учебной дисциплины в процессе организации учебной деятельности обучающихся предусматривает использование воспитательных возможностей содержания дисциплины для формирования у обучающихся планируемых личностных результатов в соответствии с целью и задачами Рабочей программы воспитания.

При реализации программы учебной дисциплины используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов.

Составитель:

- доцент кафедры «Социально- гуманитарные дисциплины и русский язык как иностранный» В.А. Лихачев

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена на заседании кафедры «Социально- гуманитарные дисциплины и русский язык как иностранный»

«21» марта 2023 г. (протокол № 7).

Зав. кафедрой «Социально- гуманитарные дисциплины  
и русский язык как иностранный»

С.А. Нестерова

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена методической комиссией  
Института агроинженерии

«22» марта 2023 г. (протокол № 4).

Председатель методической комиссии,  
Института агроинженерии ФГБОУ ВО  
Южно-Уральский ГАУ,  
доктор технических наук, доцент

С.Д. Шепелёв

Директор научной библиотеки



И.В. Шатрова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
1.1 Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре основной образовательной программы .....	4
1.2 Цель и результаты освоения дисциплины:.....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	12
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>
Приложение .....	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура является обязательной частью основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование в соответствии с ФГОС СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура разработана на основе Примерной основной образовательной программы СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Согласно Учебному плану по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование учебная дисциплина реализуется в рамках общего гуманитарного и социально - экономического цикла.

### 1.2 Цель и результаты освоения дисциплины:

В рамках освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен

#### знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения;

#### уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;

#### формировать компетенции:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей, применять стандарт антикоррупционного поведения.

ОК7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>190</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем)</b>	<b>182</b>
в том числе:	
теоретические занятия	4
лабораторные и практические занятия	178
<i>в том числе: лабораторные и практические занятия в форме практической подготовки*</i>	-
курсовая работа/индивидуальный проект	-
промежуточная аттестация** Зачет – 3,4 семестр, Дифференцированный зачет – 5 семестр	6**
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>8</b>
<b>Промежуточная аттестация</b> (итоговая по дисциплине) в форме дифференцированного зачета 5 семестр <i>*часовая нагрузка на лабораторные и/или практические занятия в форме практической подготовки выделяются из часов лабораторных и/или практических занятий в соответствии с учебным планом</i> <i>**на дифференцированный зачет и/или зачет выделяется не более 2 часов из часов обязательной аудиторной учебной нагрузки</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	<b>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура профессиональной подготовки и спортивной подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>38</b>	<b>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>Лабораторные и практические занятия</b>		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	<b>36</b>	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>Лабораторные и практические занятия</b>		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений		

	<p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p>		
<p><b>Тема 2.3.</b></p> <p><b>Бег на средние дистанции</b></p> <p><b>Прыжок в длину с разбега.</b></p> <p><b>Метание снарядов.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>1. Техника бега на средние дистанции.</p>		
	<p><b>Лабораторные и практические занятия</b></p>		
	<p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p>		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Кроссовый бег. Спортивные игры. Соблюдение недельного двигательного режима. Утренние пробежки в сочетании с ходьбой 15-30 мин. Измерение пульса до и после нагрузки. Определение величины физической нагрузки. Выполнять упражнения для совершенствования техники бега. Выполнение специальных упражнений метателя. В комплекс включить упражнения для развития силы и подвижности в суставах рук</p>		2	
<p><b>Раздел 3. Баскетбол</b></p>		40	
<p><b>Тема 3.1.</b></p> <p><b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		<p><b>ОК3</b></p> <p><b>ОК4</b></p> <p><b>ОК6</b></p> <p><b>ОК7</b></p> <p><b>ОК8</b></p>
	<p>1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p>		
	<p><b>Лабораторные и практические занятия</b></p> <p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p>	38	
<p><b>Тема 3.2.</b></p> <p><b>Техника выполнения ведения и</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p>		
	<p><b>Лабораторные и практические занятия</b></p>		



<i>передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</i>	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
<b>Тема 3.3.</b> <i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</i>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре <b>Лабораторные и практические занятия</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 3.4.</b> <i>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</i>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника владения баскетбольным мячом <b>Лабораторные и практические занятия</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование изученных двигательных действий. Выполнять упражнения на координацию движений. Изучение правил соревнований по баскетболу		2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <i>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</i>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками <b>Лабораторные и практические занятия</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,	34	<b>OK3</b> <b>OK4</b> <b>OK6</b> <b>OK7</b> <b>OK8</b>

	индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
<b>Тема 4.2.</b> <i>Техника нижней подачи и приёма после неё</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Лабораторные и практические занятия</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
<b>Тема 4.3.</b> <i>Техника прямого нападающего удара</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>Лабораторные и практические занятия</b> Отработка техники прямого нападающего удара		
<b>Тема 4.4.</b> <i>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>Лабораторные и практические занятия</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование изученных двигательных действий. Выполнять упражнения на координацию движений. Изучение правил соревнований по волейболу		2	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1</b> <i>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Техника коррекции фигуры		
	<b>Лабораторные и практические занятия</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	10	<i>OK3</i> <i>OK4</i> <i>OK6</i> <i>OK7</i> <i>OK8</i>
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		38	<i>OK3</i>
<b>Тема 6.1.</b> <i>Лыжная подготовка</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		<i>OK4</i>
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	36	<i>OK6</i> <i>OK7</i> <i>OK8</i>

	<p><b>Лабораторные и практические занятия</b></p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.</p> <p>Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров.</p> <p>Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Повторение и закрепление техники ходьбы на лыжах, спусков, подъемов</p>		2	
<p><b>Раздел 7. Плавание</b></p>			
<p><b>Тема 7.1.</b> <b>Плавание</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием. Виды упражнений по технике плавания. Техники стартов в плавании. Техники поворотов в плавании. Техники плавания</p>	18	<p><b>ОК3</b> <b>ОК4</b> <b>ОК6</b> <b>ОК7</b> <b>ОК8</b></p>
	<p><b>Лабораторные и практические занятия</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений по изучению техники плавания. Совершенствование техники стартов в плавании. Совершенствование техники поворотов в плавании. Совершенствование техники плавания. Специальные, подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Спортивные формы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Старты: из воды и с тумбочки. Повороты. Прикладное плавание. Плавание на дистанции 25-100м. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 200- 300 м. Подвижные игры на воде.</p>		
<p><b>Промежуточная аттестация: Зачет (3,4 семестр), Дифференцированный зачет 5 семестр.</b></p> <p>**на дифференцированный зачет и/или зачет выделяется не более 2 часов из часов обязательной аудиторной учебной нагрузки</p>		6**	
<p><b>Всего:</b></p>		<b>190</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

**Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов:

Ауд. 301 (Спортивный зал)

Табло спортивное M@-721-D21x10-D15x2-D11x2-S3x2-ERG2-RS232 – 2 шт.; Тренажер спортивный – 1 шт.; Стойка волейбольная (зальная) – 1 компл.; Сетка волейбольная с тросом мастерская – 1шт.; Антенна волейбольная – 1 шт.; Щиты баскетбольные – 4 шт.; Стол настольного тенниса OLYMPIC с сеткой; Стол теннисный Stiga; Стенка шведская – 2 шт.; Мат гимнастический – 2 шт.; Коврик индивидуальный – 20 шт.; Мяч баскетбольный – 25 шт.; Мяч волейбольный – 25 шт.; Стул-вышка судейский – 1 шт

Насос; Холодильник БИРЮСА 8 ЕКАА 2 – 1 шт.; Аптечка

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы):**

##### **Информационное обеспечение:**

Лицензионное программное обеспечение

MyTestXPRo 11.0 (Сублицензионный договор № А0009141844/165/44 от 04.07.2017)

##### **Основные источники:**

1. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .

2. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебное пособие для спо / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276638> .

3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284141> .

#### **Дополнительные источники:**

1. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры : учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> .

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, М. В. Габов [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> .

1. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)
2. [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru)
3. [www.google.ru](http://www.google.ru)
4. [www.mail.ru](http://www.mail.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Фонде оценочных средств.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Тестирование....</li> <li>Контрольное занятие</li> <li>Самостоятельная работа.</li> <li>Защита реферата....</li> <li>Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>Оценка выполнения практического задания(работы)</li> <li>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией...</li> <li>Решение ситуационной задачи....</li> </ul>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Экспертная оценка на промежуточной аттестации</p>

**Фонд оценочных средств по учебной дисциплине**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

квалификация - специалист по информационным ресурсам

## **а) 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **а) 1.1 Область применения**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ. 05 Физическая культура.

ФОС включает материалы для текущего контроля образовательных результатов и промежуточной аттестации обучающихся.

ФОС разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование к образовательным результатам специалиста среднего звена «специалист по информационным ресурсам», Примерной основной образовательной программой и рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура является.

### **б) 1.2 Требования к результатам обучения**

Оценка качества подготовки обучающихся по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование осуществляется в двух основных направлениях:

- контроль и оценка образовательных достижений обучающихся по учебным дисциплинам, МДК;
- оценка уровня сформированности компетенций обучающихся.

#### **Контролируемые компетенции:**

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей, применять стандарт антикоррупционного поведения.

ОК7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

##### **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения;

##### **уметь:**



- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;

Форма промежуточной аттестации (итоговой) освоения учебной дисциплины – дифференцированный зачет.

**в) 1.3 Система контроля и оценки результатов освоения обучающимися программы учебной дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины, курса, модуля включает оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации.

**Формы оценочных средств, рекомендуемых к применению при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации (по выбору)**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	Задания для самостоятельной работы	Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	Комплект заданий
2.	Разноуровневые задачи и задания	Различают задачи и задания: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомительного, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;</li> <li>2. Репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;</li> <li>3. Продуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения интегрировать знания различных областей, аргументировать</li> </ol>	Комплект разноуровневых задач и заданий

		собственную точку зрения, выполнять проблемные задания.	
3.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
4.	Сообщение Доклад	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.	Темы докладов, сообщений
5.	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться индивидуально или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий.
6.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Комплект тестовых заданий.
7.	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие	Тематика эссе.

		авторскую позицию по поставленной проблеме.	
8.	Ролевая игра	Средство оценки способности обучающихся к выполнению реальных производственных задач, но в смоделированных условиях, приближенных к реальным	Сценарий, план игры
9.	Деловая игра, круглый стол	Средство оценки индивидуальных достижений обучающихся, позволяющее диагностировать уровень теоретических знаний и овладение практическими навыками деятельности в нестандартных ситуациях	Сценарий, план игры
10.	Кейс-задачи	Ситуация, представляемая в форме профессионально смоделированной задачи, в процессе решения которой у обучающего оценивается навык анализа профессиональных ситуаций, критического оценивания различных точек зрения, умение работать с информацией, способность моделировать решение профессиональной задачи	Комплект кейс-задач

## Соотношение типов заданий и критериев оценки

№	Тип (вид) задания	Критерии оценки
1.	Практическая работа	Критерии и нормы оценки практических работ.
2.	Тесты	Шкала оценки образовательных достижений.
3.	Устные ответы	Критерии и нормы оценки устных ответов.
4.	Ситуационная задача	Критерии и нормы оценки ситуационной задачи.
5.	Ролевая игра, деловая игра, круглый стол	Критерии и нормы оценки к деловой игре (ролевой игре, дискуссии, круглому столу, конференции и т.п.)
6.	Проверка конспектов, рефератов, творческих работ, презентаций	Соответствие содержания работы заявленной теме; правилам оформления работы.

## Критерии и нормы оценки практических работ

«5»	сформированность терминологического аппарата; владение системой знаний на уровне осознанного применения при выполнении учебных/ учебно-профессиональных действий; оригинальность решения, в том числе при решении нестандартных задач; гибкость, системность, глубину мышления; применение методов, адекватных поставленной цели и задачам; выполнение работы в логической последовательности; грамотное использование символики и графических средств; проявление высокого уровня самостоятельности; от 90 до 100% правильность выполнения практической работы
«4»	сформированность терминологического аппарата; владение программным материалом для выполнения учебных/ учебно-профессиональных действий, применение освоенных алгоритмов в типовой (знакомой) ситуации; применение методов, адекватных поставленной цели и задачам; выполнение работы в логической последовательности; грамотное использование символики и графических средств; выполнение практической работы самостоятельное; правильность выполнения – от 70 до 89%.
«3»	недостаточную сформированность терминологического аппарата; недостаточное владение программным материалом для выполнения учебных/ учебно-профессиональных действий; применение освоенных алгоритмов в типовой (знакомой) ситуации с незначительными

	нарушениями; применение нерациональных методов для выполнения практической работы; отступление от логической последовательности при выполнении работы; неточность использования символики и графических средств; проявление недостаточного уровня самостоятельности (выполнение работы с помощью преподавателя); правильность выполнения – от 51 % до 69%
«2»	недостаточную сформированность либо несформированность терминологического аппарата; недостаточное владение программным материалом для выполнения учебных/ учебно-профессиональных действий; применение освоенных алгоритмов в типовой (знакомой) ситуации со значительными нарушениями; применение нерациональных методов для выполнения практической работы; нарушение логической последовательности при выполнении работы; неточность использования символики и графических средств; проявление недостаточного уровня самостоятельности (выполнение работы с помощью преподавателя); правильность выполнения – менее 50 %
«1»	за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

### Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
89 ÷ 70	4	хорошо
69 ÷ 51	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

### Критерии и нормы оценки устных ответов

«5»	за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающиеся легко ориентируются, за умение связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логическое изложение ответа
«4»	если обучающийся полно освоил материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа имеют отдельные недостатки

«3»	если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения
«2»	если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
«1»	за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

### **Критерии и нормы оценки ситуационной задачи**

«5»	Ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с использованием демонстрационного материала (при необходимости), с правильным и свободным владением профессиональной терминологией; ответы на дополнительные вопросы верные, четкие
«4»	Ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании, а также при пояснении демонстрационного материала (при необходимости); ответы на дополнительные вопросы верные, но недостаточно четкие
«3»	Ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в пояснении использованного (при необходимости) демонстрационного материала; ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях
«2»	Ответ на вопрос задачи дан неправильный. Объяснение хода ее решения представлено неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования, без умения пояснять демонстрационный материал (при необходимости); ответы на дополнительные вопросы неправильные или отсутствуют

### **Критерии и нормы оценки подготовки к деловой игре (ролевой игре, дискуссии, круглому столу, конференции и т.п.)**

«5»	обучающийся представил подготовленный материал, отвечающий заявленным требованиям; качество подготовленных материалов соответствует всем перечисленным критериям: – соответствие подготовленного материала заявленной теме;
-----	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– качество подготовленных материалов;</li> <li>– групповой характер работы;</li> <li>– упорядоченный и направляемый обмен мнениями с соответствующей организацией места и времени работы, но на основе самоорганизации участников;</li> </ul> направленность на достижение учебных целей
«4»	обучающийся представил подготовленный материал, отвечающий заявленным требованиям; качество подготовленных материалов не соответствует одному из критериев: <ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие подготовленного материала заявленной теме;</li> <li>– качество подготовленных материалов;</li> <li>– групповой характер работы;</li> <li>– упорядоченный и направляемый обмен мнениями с соответствующей организацией места и времени работы, но на основе самоорганизации участников;</li> </ul> направленность на достижение учебных целей
«3»	обучающийся представил подготовленный материал, отвечающий заявленным требованиям; качество подготовленных материалов не соответствует двум-трем из критериев: <ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие подготовленного материала заявленной теме;</li> <li>– качество подготовленных материалов;</li> <li>– групповой характер работы;</li> <li>– упорядоченный и направляемый обмен мнениями с соответствующей организацией места и времени работы, но на основе самоорганизации участников;</li> </ul> направленность на достижение учебных целей
«2»	обучающийся не подготовил материал

### **Критерии и нормы оценки промежуточной аттестации**

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять практическое задание, усвоивший общие и профессиональные компетенции, соответствующие ФГОС, усвоивший взаимосвязь основных понятий тем и их значение для приобретаемой специальности, проявивший творческие способности. Обучающийся освещает различные вопросы программного материала, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебного методического комплекса и дополнительных источников информации, в том числе Интернет-ресурсов.

На оценку «хорошо» оценивается ответ, если обучающийся при ответе продемонстрировал системные знания и умения по поставленным вопросам. Содержание вопроса изложил связно, грамотным языком, раскрыл последовательно суть изученного материала, демонстрируя прочность



полученных знаний и умений, но при ответе были допущены незначительные ошибки, нарушалась последовательность изложения или отсутствовали некоторые несущественные элементы содержания тем.

Оценки **«удовлетворительно»** заслуживает обучающийся, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности/профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой, но, у обучающегося обнаружены неточности в развернутом раскрытии понятий, терминов, определений, план ответа выстроен непоследовательно, в ответе допущены погрешности, исправленные под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если в ответе обнаружены пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, недостаточно раскрыты понятия, термины, допущены принципиальные ошибки в выполнении практических заданий. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны.

#### **Результаты оценки уровня освоения дисциплины (модуля) и компетенций обучающимися при текущем контроле успеваемости**

Код и наименование компетенции	Формы текущего контроля успеваемости*	Показатели	Уровень освоения	Результаты оценки
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 6. Проявлять	Тест, рефераты, письменные вопросы, контрольная работа, проверочная работа	обучающийся овладел необходимыми компетенциями, приобрёл знания, умения; выполнил 100% заданий, подлежащего текущему контролю успеваемости самостоятельно и в требуемом объеме; обучающийся проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, анализировать показатели с подробными пояснениями и аргументированными выводами	освоил	отлично

<p>гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей, применять стандарт антикоррупционного поведения.</p> <p>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>		<p>обучающийся приобрел знания, умения; овладел компетенциями (сформировал полностью или частично (не менее 70% компетенций)), закрепленные рабочей программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практической подготовкой, обучающийся выполнил 75% экзаменационных испытаний, или при выполнении допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала; проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; задания выполнил по стандартной методике без ошибок; сделал выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения</p>	освоил	хорошо
		<p>обучающийся овладел необходимыми компетенциями (сформировал частично (не менее 50% компетенций), приобрел знания, умения; не менее 50% задания, подлежащего текущему контролю успеваемости, выполнил по стандартной методике без существенных ошибок; сделал выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения</p>	частично освоил	удовлетворительно
		<p>обучающийся не приобрел знания, умения и не овладел компетенциями в объеме или выполнил менее чем на 50% с грубыми ошибками</p>	не освоил	неудовлетворительно

### Результаты оценки уровня освоения дисциплины (модуля) и компетенций обучающимися при промежуточной аттестации

Код и наименование компетенции	Формы промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен, защита курсовой работы)	Показатели	Уровень освоения	Результаты оценки

<p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей, применять стандарт антикоррупционного поведения.</p> <p>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Зачет-3,4 семестр</p> <p>Дифференцированный зачет-5 семестр</p>	<p>обучающийся овладел необходимыми компетенциями, приобрёл знания, умения; выполнил 100% заданий, подлежащего текущему контролю успеваемости самостоятельно и в требуемом объеме; обучающийся проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, анализировать показатели с подробными пояснениями и аргументированными выводами</p>	освоил	отлично
		<p>обучающийся приобрел знания, умения; овладел компетенциями (сформировал полностью или частично (не менее 70% компетенций)), закрепленные рабочей программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практической подготовкой, обучающийся выполнил 75% экзаменационных испытаний, или при выполнении допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала; проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; задания выполнил по стандартной методике без ошибок; сделал выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения</p>	освоил	хорошо
		<p>обучающийся овладел необходимыми компетенциями (сформировал частично (не менее 50% компетенций), приобрел знания, умения; не менее 50% задания, подлежащего текущему контролю успеваемости, выполнил по стандартной методике без существенных ошибок; сделал выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения</p>	частично освоил	удовлетворительно
		<p>обучающийся не приобрел знания, умения и не овладел компетенциями в объеме или выполнил менее чем на 50% с грубыми ошибками</p>	не освоил	неудовлетворительно

## б) 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### г) 2.1 Оценочные средства для текущего контроля образовательных результатов обучающихся

#### ОГСЭ.05 Физическая культура

##### *Вопросы и задания для входного контроля*

Комплект **тестовых заданий** (ТЗ) включает тесты различных уровней сложности: выбор одного варианта ответа из предложенного множества; выбор нескольких верных вариантов ответа из предложенного множества, задания на установление соответствия; задание на установление правильной последовательности; задание на заполнение пропущенного ключевого слова (открытая форма задания); анализ информации, представленной в графической форме; системное структурирование информации из разных источников. ТЗ представлены в таблице «Тестовые задания для оценивания образовательных результатов обучающихся по дисциплине «Физическая культура».

##### **Вариант №1**

**1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение**

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

Эталон ответа: а)

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

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

Эталон ответа: г)

**3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) растяжкой;
- б) стретчингом;
- в) гибкостью;
- г) акробатикой.

Эталон ответа: в)

**4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?**

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

Эталон ответа: г)

**5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

Эталон ответа: в)

**6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

Эталон ответа: б)

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

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

Эталон ответа: г)

**8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

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

Эталон ответа: г)

**9. Формами производственной гимнастики являются:**

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

Эталон ответа: а)

**10. Основными признаками физического развития являются:**

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;

г) хорошо развитая мускулатура..

Эталон ответа: а)

## **Вариант №2**

### **1. Дайте определение физической культуры:**

а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

б) Физическая культура – средство отдыха;

в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

г) Физическая культура – средство физической подготовки.

Эталон ответа: в)

### **2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:**

а) частота сердечных сокращений;

б) результаты выполнения тестов;

в) тренировочные нагрузки;

г) все вместе.

Эталон ответа: г)

### **3. Что такое закаливание?**

а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

Эталон ответа: а)

### **4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

а) 60-90 уд./мин.;

б) 90-150 уд./мин.;

в) 150-170 уд./мин.;

г) 170-200 уд./мин.

Эталон ответа: а)

### **5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**

а) бокс;

б) ходьба и бег;

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

Эталон ответа: б)

### **6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).**

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».

4. упражнения «на быстроту и гибкость».

5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6;

б) 6,2,3,1,4,5;

в) 2, 6,4,5,3,1;

г) 2,1,3,4,5,6

Эталон ответа: г)

### **7. Что такое здоровый образ жизни?**

а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;

в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

г) Отсутствие болезней.

Эталон ответа: в)

### **8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:**

а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

Эталон ответа: а)

### **9. Что такое личная гигиена?**

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;

в) правила ухода за телом, кожей, зубами;

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

Эталон ответа: б)

### **10. Назовите основные двигательные качества?**

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;

в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Эталон ответа: в)

**Перечень тем учебных рефератов, учебно-исследовательских работ для защиты в процессе текущего контроля успеваемости**

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
8. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.
9. Составить комплекс специальных беговых упражнений.
10. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
11. Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста.
12. Возможности самоконтроля.
13. Антропометрическое измерение.
14. Функциональные наблюдения.
15. Провести самостоятельные антропометрические измерения.
16. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.
17. Составить комплекс дыхательных упражнений.
18. Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
19. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.
20. Развитие аэробной возможности организма.
21. Основные движения в оздоровительной аэробике.
22. Как подобрать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.
23. Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.
24. Составить физкультпаузу.
25. Составить физкультминутку.

*Материалы для текущего контроля*

**Перечень теоретических вопросов для текущего контроля**



## **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
10. Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Факторы, влияющие на здоровье.
13. Основные элементы ЗОЖ.
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17. Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

### **Легкая атлетика.**

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

### **Кроссовая подготовка.**

1. Как называется бег по пересеченной местности?
2. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
3. Перечислите кроссовые дистанции.
4. Способы преодоления вертикальных препятствий.
5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

### **Спортивные игры.**

#### *Волейбол.*

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?

4.Перечислите основные приёмы игры в волейбол.

5. Сколько партий играется в волейболе?

6.Может ли в волейболе быть ничейный результат?

7.Сколько времени даётся игроку на подачу?

8. До какого счета ведётся игра в одной партии?

9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?

10. Какие физические качества развивает игра?

*Баскетбол.*

11. Размеры баскетбольной площадки?

12.Сколько игроков находится во время игры на площадке?

13.Сколько длится баскетбольный матч?

14.Что такое тайм-аут?

15.Что такое «фол»?

16.Что такое «заслон»?

17.Что такое «дриблинг»?

18.Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.

19.Какие физические качества развивает игра?

20. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

**Атлетическая гимнастика.**

1.Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.  
Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.

2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.

3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?

4.Специальные упражнения в атлетической гимнастике.

5.С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?

6.Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?

7. Атлетизм и питание.

8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа

9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.

10. Базовые упражнения. Тяга штанги.

**Контрольная работа** представляет собой вид рубежной проверочной работы. При составлении контрольной работы учитывается включенность в нее не только репродуктивных заданий, но и заданий повышенной сложности, требующих проявления аналитических способностей, а также заданий творческого характера, что позволит обучающимся продемонстрировать уровень владения основными компетенциями.

**Контрольная работа № 1**

**Легкая атлетика**

Составить комплекс специальных беговых упражнений.

№ п/п	Содержание
1	Бег с высоким подниманием бедра

...	Прыжки в шаге
10	Бег с ускорением

### **Элементы гимнастики**

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.	И.п. О.С. скакалка вчетверо на пояс 1. скакалка вперед 2. скакалка вверх 3. скакалка за голову 4. И.П.	12	Руки прямые
2.			

2. Подбор комплекса упражнений, определенной направленности.

Составить комплекс упражнений (20 упражнений) направленный на развитие координации, гибкости, чувства равновесия.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.	И.п. О.С. руки на пояс 1. наклон руки вперед 2. И.П.	12	наклон ниже
2.			

### **Контрольная работа № 2**

#### **Лыжи**

Составить комплекс упражнений (10 упражнений) на развитие силы мышц рук.

Инвентарь: лыжные палки.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.	И.п. О.С. правая палка вверху 1. левая палка вверху, правая - внизу 2. И.П. 3. - 4. смена положений палок	12	Руки прямые
2.			

### **Контрольная работа № 3**

#### **Учебно-методические занятия**

1. Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью).

№п/п	Месяц	Вид физкультурной деятельности
1.	Сентябрь	Легкая атлетика: подготовка к контрольным нормативам.

2. Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики или комплекс упражнений восстановительного характера.

Утренняя гигиеническая гимнастика - это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Этот вид гимнастики помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.	И.п. О.С. руки на пояс 1. руки вперед 2. руки вверх 3.руки в стороны 4. И.П.	12	Руки прямые
2.			

3. Составить и провести в группе комплекс физических упражнений определенной направленности

Комплекс физических упражнений определенной направленности (20 упражнений с различным инвентарем): на силу, на гибкость, на равновесие, на ловкость, на координацию.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	ОМУ
1.			
2.			

*приложение 3*

*Теоретические задания*

#### Тест №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
  - б. 7 м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
- а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
  - б. керлинг
  - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах

## Тест №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:



- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лондоне
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

- а. 30 км
- б. 20км
- в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г. до н.э.
- б. 876 г. до н.э.

в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а. батут
- б. конь
- в. кольцо

14. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 50 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

### Тест №3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 50 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.

- а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.

а. 2x15 мин

б. 4x10 мин

в. 3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 дней

б. 5-7 дней

в. 15-20 дней

13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, черный, красный, желтый, зеленый

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

Тест №4

Выполните тестовое задание

## Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижение нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а. спринтерский бег

б. стайерский бег

в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

а. булава

б. скакалка

в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 50 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.

а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, плечевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге

б. толкании ядра

в. гимнастике



13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
  - б. открытый
  - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
  - б. жиры
  - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
  - б. керлинге
  - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких.
  - б. памяти.
  - в. Зрения.
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- а. быстрота.
  - б. гибкость.
  - в. силовая выносливость.
18. Скоростная выносливость необходима в:
- а. боксе
  - б. стайерском беге
  - в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. конь
- в. перекладина

#### Тест №5.

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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

- а. верхняя передача мяча одной рукой.
- б. нижняя передача одной рукой.
- в. верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча:

- а. на все пальцы обеих рук.
- б. на три пальца и ладони рук.
- в. на ладони.
- г. на большой и указательный пальцы обеих рук.

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

- а. на сомкнутые предплечья.
- б. на раскрытые ладони.
- в. на сомкнутые кулаки.

4. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:
- а. подача повторяется.
  - б. игра продолжается.
  - в. подача считается проигранной.
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:
- а. коротким движением рук и полным выпрямлением ног.
  - б. полусогнутыми руками.
  - в. полным выпрямлением рук и ног.
6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:
- а. уровне верхней части лица в 15-20 см от него.
  - б. расстоянии 30-40 см выше головы.
  - в. уровне груди.
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
- а. прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
  - б. прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
  - в. прием на все пальцы рук.
8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
- а. сверху двумя руками.
  - б. снизу двумя руками.
  - в. 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?
- а. охлаждать поврежденный сустав.
  - б. согревать поврежденный сустав.
  - в. обратиться к врачу.

10. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- а. мяч засчитан
  - б. мяч не засчитан
  - в. переподача мяча
11. Какой подачи не существует?
- а. одной рукой снизу.
  - б. двумя руками снизу.
  - в. верхней прямой.
  - г. верхней боковой.
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх:
- а. одной ногой.
  - б. обеими ногами.
13. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?
- а. прием мяча, блок.
  - б. прием мяча, зонная защита.
  - в. блок, зонная защита.
14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
- а. 1, 3, 6, 7, 9.
  - б. 1, 2, 5, 7, 10.
  - в. 2, 4, 5, 6, 8.
15. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
  - б. игра продолжается
  - в. игрок удаляется

16. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см
17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из
- а. двух партий.
  - б. трех партий.
  - в. пяти партий.
18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
- а. до 15 очков.
  - б. до 20 очков.
  - в. до 25 очков.
19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
- а. допускается.
  - б. не допускается.
  - в. допускается с согласия команды соперника.
20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
- а. одно.
  - б. два.
  - в. три.

#### Тест № 6.

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. С какого приема начинается игра в баскетбол?

- а. с подбрасывания мяча
- б. с вбрасывания мяча.
- в. с разыгрывания мяча в центральном круге

2. В каком случае назначается штрафной бросок?

- а. если команда потратила на атаку более 32 сек;
- б. если нарушены правила в момент броска по кольцу;
- в. если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;

3. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры:

- а. 7.
- б. 3.
- в. 5.

4. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

- а. выполнение с мячом в руках одного шага;
- б. выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
- в. выполнение с мячом в руках три и более шагов;
- г. выполнение прыжка после ведения.

5. Назовите способы ведения мяча?

- а. с изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
- б. правой и левой рукой;
- в. без зрительного контроля;
- г. всё вышеперечисленное.

6. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

- а. 1,2,3.
- б. 2,1,3.
- в. 1,3,2.
- г. 3,1,2.

7. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

- а. передачи и броски мяча;
- б. повороты и финты во время ведения и бросков;
- в. выбивание и ловля катящегося мяча;
- г. столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

8. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?

- а. 10 и 14 сек;
- б. 8 и 24 сек;
- в. 12 и 20 сек;

9. Назовите размеры баскетбольной площадки?

- а. 18x9;
- б. 24x12;
- в. 28x15.

10. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?

- а. 6 по 10 мин;
- б. 4 по 10 мин.
- в. 2 по 45 мин.

11. Родиной баскетбола является...

- а. Англия;
- б. Америка;
- в. Аргентина

12. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?

- а. рейтинг;
- б. дриблинг;
- в. стретчинг;
- г. прессинг.

13. Создателем игры в баскетбол считается...

- а. Х. Нильсон;
- б. Л. Ордин;
- в. Д. Нейсмит;

14. Что обозначает слово «финт»?

- а. обманное движение;
- б. пробежка;
- в. необычная передача мяча;
- г. помеха на пути движения нападающего.

15. Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?

- а. быстрота;
- б. выносливость;
- в. гибкость;
- г. ловкость.

16. Назовите способы выбивания мяча?

- а. кулаком сверху;
- б. кистью сверху и снизу;
- в. как получится.



17. Как определить правильную степень накачки мяча:

- а. надавить двумя руками – должен быть твердым;
- б. прижать к полу ногой – должен быть мягким;
- в. на вытянутой руке уронить на пол – должен отскочить до пояса;
- г. бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5.

18. Возможна ли ничья в баскетболе?

- а. возможна;
- б. невозможна;
- в. возможна только в групповом турнире.

19. Какая страна стала чемпионом Олимпиады 2012 года в женском баскетболе?

- а. Россия;
- б. США;
- в. Австралия;
- г. Испания.

20. Высота баскетбольной корзины равна:

- а. 300 см;
- б. 305 см;
- в. 310 см.

*Эталоны выполнения заданий*

Тест № 1.

1. а. 2. б. 3. в. 4. б. 5. а. 6. а. 7. в. 8. а. 9. б. 10. а. 11. в. 12. б. 13. б. 14. а. 15. а. 16. а. 17. б. 18. в. 19. а. 20. б.

Тест № 2.

1.в.2.а.3.а.4.б.5.б.6.б.7.б.8.а.9.в.10.б.11.в.12.б.13.б.14.б.15.в.16.б.17.а.18.а.19.б.20.а.

Тест № 3.

1.б.2.а.3.в.4.в.5.б.6.а.7.б.8.а.9.б.10.а.11.б.12.в.13.а.14.в.15.в.16.в.17.а.18.в.19.а.20.б.

Тест № 4.

1.б.2.в.3.а.4.б.5.а.6.а.7.в.8.а.9.б.10.б.11.б.12.б.13.б.14.а.15.в.16.а.17.в.18.б.19.б.20.б.

Тест № 5.

1.в.2.а.3.б.4.б.5.в.6.а.7.в.8.б.9.б.10.а.11.б.12.б.13.а.14.а.15.б.16.а.17.в.18.а.19.б.20.б.

Тест № 6.

1.в.2.б.3.в.4.в.5.г.6.а.7.г.8.б.9.в.10.б.11.б.12.б.13.в.14.а.15.г.16.б.17.в.18.б.19.б.20.б.

*Критерии оценивания.*

20-16 правильных ответов – отлично

15-12 правильных ответов – хорошо

11-8 правильных ответов – удовлетворительно

*приложение 4*

*Список тем рефератов и презентаций*

Темы рефератов.

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.

4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.

### Критерии оценивания.

*Оценка 5* ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

*Оценка 4* – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

*Оценка 3* – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

*Оценка 2* – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

*Оценка 1* – реферат выпускником не представлен.

**Практические задания для оценивания уровня физических способностей обучающихся по дисциплине  
«Физическая культура»**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300-1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050-1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300-1 400	1 100	1 300	1 050-1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

**Практические задания по баскетболу**

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25

3. Двухсторонняя игра.						
4. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
5. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3

### Практические задания по волейболу

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
4. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
5. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
6. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура»

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

Таблица – Показатели и критерии оценивания освоенных умений, усвоенных знаний

Средства контроля	Показатели и критерии оценивания			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Тестовые задания	88-100%	75-87%	51-74%	менее 51%

<b>Теоретические вопросы</b>	<p>Самостоятельное и уверенное изложение полученных знаний в устной и письменной форме, в полном соответствии с требованиями учебной программы.</p> <p>Свободное оперирование известными фактами и сведениями с использованием сведений из других дисциплин.</p> <p>Грамотная формулировка выводов и обобщений.</p> <p>Допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправленные студентом, при указании преподавателя.</p>	<p>Самостоятельное и уверенное изложение полученных знаний в устной и письменной форме, в полном соответствии с требованиями учебной программы.</p> <p>Свободное оперирование известными фактами и сведениями.</p> <p>Грамотная формулировка выводов и обобщений.</p> <p>Допускаются при изложении полученных знаний отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентом с незначительной помощью преподавателя.</p>	<p>Изложение полученных знаний неполное, что, в целом, не препятствует усвоению последующего программного материала ОПОП.</p> <p>Возникают затруднения при выделении существенных признаков изученного и формулировке выводов.</p> <p>Недостаточная самостоятельность (студент нуждается в наводящих вопросах преподавателя).</p> <p>Единичные ошибки исправляются только с помощью преподавателя.</p>	<p>Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что не позволяет усваивать последующий учебный материал ОПОП.</p> <p>Неумение выделить существенные признаки в изучаемом материале, неумение делать обобщения и выводы, применять знания.</p> <p>Допускаются существенные ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя (студент не может ответить на наводящие вопросы преподавателя).</p>
<b>Выполнение контрольно-нормативного задания</b>	<p>2.Пресс за 1 мин Девушки 55</p>	<p>Пресс в 1 мин Девушки 45</p>	<p>Пресс в 1 мин Девушки 40</p>	<p>Невыполнение контрольно-нормативного задания</p>
	<p>3.Прыжки в длину с места, см Девушки 210 и выше Юноши 230 и выше 240</p>	<p>Прыжки в длину с места, см Девушки 195–210 Юноши 170–190</p>	<p>Прыжки в длину с места, см Девушки 160 и ниже Юноши 180 и ниже</p>	<p>Невыполнение контрольно-нормативного задания</p>

	4.Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши) 12 и выше	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши) 9-10	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши) 6 и ниже	Невыполнение контрольно-нормативного задания
	5.Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши 25,50 Бег на лыжах 3 км (мин, с) Девушки 20,30	Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши 27,20 Бег на лыжах 3 км (мин, с) девушки 25,50	Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши (без времени) Бег на лыжах 3 км (мин, с) девушки (без времени)	Невыполнение контрольно-нормативного задания
	6. 12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км)2750–3000 Девушки 2300–2400	12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км) 2500-2750 Девушки 2100-2300	12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км) 2200-2500 Девушки 1900-2100	Невыполнение контрольно-нормативного задания



д) **2.2 Оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся**

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура»

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

Таблица – Показатели и критерии оценивания освоенных умений, усвоенных знаний

Средства контроля	Показатели и критерии оценивания			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Тестовые задания	88-100%	75-87%	51-74%	менее 51%

<b>Теоретические вопросы</b>	<p>Самостоятельное и уверенное изложение полученных знаний в устной и письменной форме, в полном соответствии с требованиями учебной программы.</p> <p>Свободное оперирование известными фактами и сведениями с использованием сведений из других дисциплин.</p> <p>Грамотная формулировка выводов и обобщений.</p> <p>Допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправленные студентом, при указании преподавателя.</p>	<p>Самостоятельное и уверенное изложение полученных знаний в устной и письменной форме, в полном соответствии с требованиями учебной программы.</p> <p>Свободное оперирование известными фактами и сведениями.</p> <p>Грамотная формулировка выводов и обобщений.</p> <p>Допускаются при изложении полученных знаний отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентом с незначительной помощью преподавателя.</p>	<p>Изложение полученных знаний неполное, что, в целом, не препятствует усвоению последующего программного материала ОПОП.</p> <p>Возникают затруднения при выделении существенных признаков изученного и формулировке выводов.</p> <p>Недостаточная самостоятельность (студент нуждается в наводящих вопросах преподавателя).</p> <p>Единичные ошибки исправляются только с помощью преподавателя.</p>	<p>Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что не позволяет усваивать последующий учебный материал ОПОП.</p> <p>Неумение выделить существенные признаки в изучаемом материале, неумение делать обобщения и выводы, применять знания.</p> <p>Допускаются существенные ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя (студент не может ответить на наводящие вопросы преподавателя).</p>
<b>Выполнение контрольно-нормативного задания</b>	<p>2.Пресс за 1 мин Девушки 55</p>	<p>Пресс в 1 мин Девушки 45</p>	<p>Пресс в 1 мин Девушки 40</p>	<p>Невыполнение контрольно-нормативного задания</p>
	<p>3.Прыжки в длину с места, см Девушки 210 и выше Юноши 230 и выше 240</p>	<p>Прыжки в длину с места, см Девушки 195–210 Юноши 170–190</p>	<p>Прыжки в длину с места, см Девушки 160 и ниже Юноши 180 и ниже</p>	<p>Невыполнение контрольно-нормативного задания</p>

	4.Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши) 12 и выше	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши) 9-10	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши) 6 и ниже	Невыполнение контрольно-нормативного задания
	5.Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши 25,50 Бег на лыжах 3 км (мин, с) Девушки 20,30	Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши 27,20 Бег на лыжах 3 км (мин, с) девушки 25,50	Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши (без времени) Бег на лыжах 3 км (мин, с) девушки (без времени)	Невыполнение контрольно-нормативного задания
	6. 12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км)2750–3000 Девушки 2300–2400	12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км) 2500-2750 Девушки 2100-2300	12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км) 2200-2500 Девушки 1900-2100	Невыполнение контрольно-нормативного задания

Тест по ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	14.5

8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
13	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
14	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Тест по волейболу.

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3 попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется:

Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл - неудовлетворительно
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Тест по баскетболу.

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется:  5 баллов – отлично
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно

Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	2 или 1 балл – неудовлетворительно
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

## **Тестовые теоретические задания**

Комплект тестовых заданий включает тесты различных уровней сложности: выбор одного варианта ответа из предложенного множества; выбор нескольких верных вариантов ответа из предложенного множества; задания на установление соответствия; задание на установление правильной последовательности; задание на заполнение пропущенного ключевого слова (открытая форма задания); анализ информации, представленной в графической форме; системное структурирование информации из разных источников.

*Тестовые задания закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких предложенных вариантов*

При решении тестовых заданий ТЗ1- ТЗ выберите верный вариант ответа из предложенных:

### **Вариант №1**

**ТЗ 1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение**

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

**ТЗ 2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**ТЗ 3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) растяжкой;
- б) стретчингом;
- в) гибкостью;
- г) акробатикой.

**ТЗ 4. Проба для определения состояния сердечнососудистой системы**

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;

г) функциональную.

**ТЗ 5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**ТЗ 6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

**ТЗ 7. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
  - б) ловкость;
  - в) быстроту;
  - г) выносливость.
- Эталон ответа: г)

**ТЗ 8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

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

**ТЗ 9. Формами производственной гимнастики являются:**

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

**ТЗ 10. Основными признаками физического развития являются:**

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

**ТЗ 11. Дайте определение физической культуры:**

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.



**ТЗ 12. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:**

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

**ТЗ 13. Закаливание – это...**

а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

**ТЗ 14. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- а) 60-90 уд./мин.;
- б) 90-150 уд./мин.;
- в) 150-170 уд./мин.;
- г) 170-200 уд./мин.

**ТЗ 15. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

**ТЗ 16. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).**

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».

4. упражнения «на быстроту и гибкость».

5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6;

б) 6,2,3,1,4,5;

в) 2, 6,4,5,3,1;

г) 2,1,3,4,5,6

**ТЗ 17. Здоровый образ жизни – это...**

а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;

в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

г) Отсутствие болезней.

**ТЗ 18. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:**

а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

**ТЗ 19. Личная гигиена – это...**

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;

в) правила ухода за телом, кожей, зубами;

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**ТЗ 20. Назовите основные двигательные качества:**

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;

в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

## **Вариант 2 Волейбол**

**ТЗ 1. Команда игроков по волейболу состоит из:**

а) Не более чем из 6 игроков.

б) Не более чем из 12 игроков.

в) Не более чем из 10 игроков.

**ТЗ 2. Команда продолжает игру, если в составе ее остается меньше шести игроков:**

а) Да

б) Если не против будет команда соперников

в) Нет.

**ТЗ 3. Замены производящие в каждой партии по волейболу:**

а) Шесть замен.

б) Две замены

в) Пять замен

**ТЗ 4. Время на замену игрока:**

а) Не более одной минуты

б) Не дается.

в) Не более пяти минуты

**ТЗ 5. Решение принятое судьей, если замена произведена неправильно и в связи с этим игра задерживается:**

- а) Зачислить этой команде перерыв
- б) Лишить команду права подачи
- в) Назначить техническое замечание

**ТЗ 6. Замены в каждой партии запасными:**

- а) Три раза
- б) Один раз.
- в) Пять раз

**ТЗ 7. Замена одного запасного игрока другим запасным игроком:**

- а) Да.
- б) Нет
- в) Только один раз

**ТЗ 8. Запасной игрок, участвующий в замене, вторично вернуться на площадку в данной партии:**

- а) Да
- б) Да если счёт партии 24
- в) Нет, за исключением случая, когда его команда останется в неполном составе из-за травмы какого-либо игрока, а все запасные игроки уже участвовали в замене.

**ТЗ 9. Команда одновременно в каждой партии произвести все шесть замен:**

- а) Да
- б) Нет
- в) В исключительных случаях

**ТЗ 10. Игроки обеих команд на своих сторонах площадки в момент подачи мяча располагаются:**

- а) В любом порядке
- б) В две линии по три человека.
- в) В одну линию

**ТЗ 11. Игроки, стоящие ближе к сетке и за ними – это..**

- в) Игроки, стоящие ближе к сетке, называются игроками передней линии, а за ними игроки задней линии
- г) Называются игроками передней линии
- д) Игроки задней линии

**ТЗ 12. Должно ли соответствовать расположение игроков в момент выполнения подачи расстановке, зафиксированной в протоколе.**

- е) Да. Это обязательное условие
- ж) Нет. Это не обязательное условие
- з) Это не фиксируется в протоколе

**ТЗ 13. Расстановка нарушается в случае:**

- а) Если игрок задней линии находится параллельно средней
- б) Если игрок задней линии находится на одной линии, параллельно средней, с соответствующим игроком передней линии

в) Если игрок задней линии находится в передней линии

**ТЗ 14. Решение, принятое судьей, если команда нарушает очередность подачи:**

а) Зачислить команде ошибку

б) Наказать команду потерей подачи

в) Зачислить команде ошибку, восстановить правильную расстановку и наказать команду потерей подачи

**ТЗ 15. Решение, принятое судьей, если при неправильной расстановке было разыграно несколько мячей:**

а) Оставить без изменения и продолжить игру

б) Снять с виновной команды, выигранные при этом очки, и наказать виновную команду.

в) Присудить два штрафных очка

**ТЗ 16. Решение, принятое судьей, если в момент подачи у принимающей команды нарушена расстановка, а подающий игрок произвел подачу с ошибкой:**

а) Если ошибка совершена при касании мяча, засчитать ее как ошибку при подаче, если после касания мяча, то засчитать ее как ошибку в расстановке

б) Зачислить ее как ошибку при подаче

в) Зачислить ее как ошибку в расстановке

**ТЗ 17. Игра состоит из партий:**

а) Трех

б) Трех или пяти

в) Пяти

**ТЗ 18. Проводящий жеребьевку между капитанами команд на право выбора площадки или подачи мяча называется:**

а) Первый судья.

б) Судья на линии

в) Секретарь

**ТЗ 19. Смена сторон после каждой партии:**

а) Нет

б) Нет через две партии

в) Да

**ТЗ 20. Решение, принятое судьей, если смена в решающей партии не была произведена в установленное время:**

Продолжать игру без смены сторон

Произвести смену сторон

Закончить игру

**Вариант 3 Легкая атлетика**

**ТЗ 1. Физическая культура представляет собой ...**

а) Учебный предмет в школе

б) Выполнение упражнений

в) Процесс совершенствования возможностей человека

г) Часть человеческой культуры

**ТЗ 2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется ...**

а) Высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям

б) Уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

в) Хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности

г) Высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

**ТЗ 3. Под физическим развитием понимается ...**

а) Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни

б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

в) Процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений

г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

**ТЗ 4. Физическая культура ориентирована на совершенствование**

...

а) Физических и психических качеств людей

б) Техники двигательных действий

в) Работоспособности человека

г) Природных физических свойств человека

**ТЗ 5. Отличительным признаком физической культуры является**

...

а) Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям

б) Физическое совершенство

в) Выполнение физических упражнений

г) Занятия в форме уроков

**ТЗ 6. Физическими упражнениями называются ...**

а) Двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье

б) Двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

в) Движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

г) Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

**ТЗ 7. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

а) Подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья

б) Величиной их воздействия на организм

в) Временем и количеством повторений двигательных действий

г) Напряжением определенных мышечных групп

**ТЗ 8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена**

а) Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

б) Степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

в) Утомлением, возникающим в результате их выполнения

г) Частотой сердечных сокращений

**ТЗ 9. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка ...**

а) Мала и ее следует увеличить

б) переносится организмом относительно легко

в) Достаточно большая, но ее можно уменьшить

г) Чрезмерная и ее надо уменьшить

**ТЗ 10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до ...**

а) 120-130 ударов в минуту

б) 130-140 ударов в минуту

в) 140-150 ударов в минуту

г) 150 и более ударов в минуту

**ТЗ 11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...**

а) Во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости

б) Достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

в) В результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

г) Человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы

**ТЗ 12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...**

- а) Легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
- б) Он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
- в) Он бодр и жизнерадостен
- г) Наблюдается все вышеперечисленное

**ТЗ 13. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...**

- а) Потереть, почесать
- б) Нагревать
- в) Охлаждать
- г) Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу

**ТЗ 14. Под закаливанием понимается ...**

- а) Купание в холодной воде и хождение босиком
- б) Приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми
- г) Укрепление здоровья

**ТЗ 15. Рекомендации занятий с закаливающими процедурами, которыми пользоваться не стоит:**

- а) Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения
- б) Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
- в) Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- г) После занятия надо принять холодный душ

**ТЗ 16. Правильное дыхание характеризуется ...**

- а) Более продолжительным выходом
- б) Более продолжительным входом
- в) Вдохом через нос и выходом ртом
- г) Равной продолжительностью вдоха и выдоха

**ТЗ 17. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...**

- а) Вращений и поворотов тела
- б) Пригибания туловища назад
- в) Возвращения в исходное положение после наклона
- г) Рекомендации относительно времени входа или выхода не нужны

**ТЗ 18. Осанкой называется...**

- а) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) Пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) Привычная поза человека в вертикальном положении
- г) Силуэт человека

**ТЗ 19. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее ...**

- а) Затылком, ягодицами, пятками
- б) Лопатками, ягодицами, пятками
- в) Затылком, спиной, пятками
- г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**ТЗ 20. Главной причиной нарушения осанки является ...**

- а) Привычка к определенным позам
- б) Слабость мышц
- в) Отсутствие движений во время школьных уроков
- г) Ношение сумки, портфеля на одном плече

#### **Вариант 4 Баскетбол**

**ТЗ 1. Баскетбольная команда состоит из:**

- а) 5 игроков
- б) 8 игроков
- в) 10 игроков

**ТЗ 2. Если в составе команды остается меньше двух игроков:**

- а) Команда не может играть
- б) Команда может играть

**ТЗ 3. Решение судьи, если в одной из команд остается менее двух игроков:**

- а) продолжить игру
- б) прекратить игру и этой команде зачислить поражение.

**ТЗ 4. Общая продолжительность игры составляет:**

- а) 30 минут
- б) 20 минут
- в) 40 минут

**ТЗ 5. Продолжение игры при ничейном результате:**

- а) нет
- б) назначается дополнительное время игры
- в) Назначается встреча команд в другой игровой день

**ТЗ 6. Сигнал для выхода команды на поле подается:**

- а) судья на поле
- б) судья секретарь
- в) главный судья

**ТЗ 7. Производящий жеребьевку для выбора сторон имеет:**

- а) право выбора команде, которая является хозяином поля



- б) право выбора предоставляется команде гостей
- в) назначает судья

**ТЗ 8. Игра начинается:**

- а) с момента выхода команд на поле
- б) с момента выхода судей на поле
- в) с момента прикосновения игрока к мячу.

**ТЗ 9. Игра заканчивается:**

- а) по сигналу судьи-секундаметриста об окончании времени игры
- б) мяч вышел за пределы игровой площадки
- в) Если счёт игры достиг 25 очков

**ТЗ 10. Попадания мяча в корзину считается действительным:**

- а) когда мяч коснулся кольца
- б) когда «живой» мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее
- в) когда игрок бросил мяч в щит

**ТЗ 11. Мяч становится «живым»:**

- а) когда судья пригласил команды на игровое поле
- б) если судья объявил начало игры
- в) если первый игрок коснулся его после достижения им высшей точки при розыгрыше спорного броска

**ТЗ 12. Мяч становится «мертвым»:**

- а) если он заброшен в корзину; совершенно любое нарушение
- б) если он заброшен командой соперника в свою корзину
- в) если мяч заброшен с нарушением правил и алгоритма выполнения броска

**ТЗ 13. Нападающий игрок касающийся корзины или щита команды противника в то время когда мяч при броске находится в кольце:**

- а) может
- б) не может
- в) частично может

**ТЗ 14. Защитник касающийся своей корзины или щита, пока мяч находится на кольце во время броска:**

- а) не может
- б) частично может
- в) может

**ТЗ 15. Если через 15 минут после начального времени для начала игры команда продолжает оставаться в неполном составе ( менее пяти игроков) судья обязан:**

- а) Не начинать игру

б) Не выполняя бросков в корзину защитить команде выигрыш счёт 2:0

в) Ввести мяч в игру начальным броском в присутствии одной команды и после заброшенного в корзину мяча прекратить игру, а в протоколе зафиксировать счет 2:0 в пользу этой команды.

**ТЗ 16. Если любая из команд не находится на площадке (готовой к игре) в течении 1 минуты после вызова старшим судьей на игру в начале второй половины или после остановки игры по любым причинам судья обязан:**

а) Приостановить игру

б) Назначить штрафной мяч не готовой команде

в) Провести вбрасывание мяча в игру таким образом, как если бы на площадке были обе команды, готовые к игре.

**ТЗ 17. Во время игры основных игроков заменять запасными:**

а) Нельзя

б) Можно только одного

в) Можно

**ТЗ 18. Производящий замену игроков и в каких ситуациях:**

а) Любой игрок

б) Тренер команды

в) Тренер (капитан) команды через судью-секреторя, когда игровые часы остановлены и мяч становится «мертвым»

**ТЗ 19. Временя на замену игрока:**

а) 20 секунд независимо от количества замен, произведенных одной командой в один игровой момент.

б) 5 секунд в один игровой момент

в) 10 секунд в один игровой момент

**ТЗ 20. Время перерыва команды (мин.):**

а) три в одной половине игры

б) один в одной половине игры

в) по два в каждой половине игры.

**Вариант 5**

**ТЗ 1. Закончите предложение, вставляя пропущенную фразу: Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:**

а) Физическое развитие

б) Физическое воспитание

в) Физическая культура

г) Комплекс физических упражнений

**ТЗ 2. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики:**

а) Общеразвивающие

б) Со значительным отягощением

- в) На гибкость
- г) Длительного статического характера
- д) На восстановление дыхания.

**ТЗ 3. Знания по составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики помогают составить:**

- а) План спортивных мероприятий
- б) Комплекс производственной гимнастики
- в) Комплекс лечебной физкультуры
- г) Программу развития физических качеств.

**ТЗ 4. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы:**

- а) Теоретический
- б) Научно-исследовательский
- в) Самостоятельный
- г) Практический
- д) Контрольный
- е) Спортивный
- ж) Профессионально-прикладной физической подготовки.

**ТЗ 5. Здоровье это -**

- а) Состояние тела, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни, гармония души и тел
- б) Работа организма
- в) Здоровая голова, здравомыслящий человек

**ТЗ 6. Физическая культура представляет собой:**

- а) Учебный предмет в школе
- б) Выполнение упражнения
- в) Процесс совершенствования возможностей человека
- г) Часть человеческой культуры

**ТЗ 7. Зимние Олимпийские игры празднуют:**

- а) Это зависит от решения МОК
- б) В течении первого года празднуемой Олимпиады
- в) В течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады

**ТЗ 8. Пьер де Кубертен удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...**

- а) В 1894г. за проект Олимпийской Хартии
- б) В 1912 г. за «Одну спорту»
- в) В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК
- г) В 1920 за текст Олимпийской клятвы

**ТЗ 9. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...**

- а) 1920 г. в Антверпене (Бельгия)
- б) 1924 г. в Шамони (Франция)

в) 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия)

г) 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария)

**ТЗ 10. В одних Играх 7 золотых медалей завоевал спортсмен:**

а) Карл Льюис (США в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе

б) Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке

в) Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене

г) Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимний Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде

**ТЗ 11. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в ...**

а) 1992 г. на XVI играх в Арбевилле, Франция

б) 1992 г. на Играх XXV в Барселоне, Испания

**ТЗ 12. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ...**

а) Олимпийской хартии

б) Олимпийской клятве

в) Положении об Олимпийской солидарности

г) Официальных разъяснениях МОК

**ТЗ 13. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...**

а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей

б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

в) Совершенствовании природных, физических свойств людей

г) Создании специфических духовных ценностей

**ТЗ 14. Назовите некорректное формулирование определения из представленных:**

а) Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества

б) Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития

в) Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса

г) Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений.

**ТЗ 15. Не являющееся отличительным признаком физической культуры:**

- а) Обеспечение безопасности жизнедеятельности
- б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- в) Занятия, принципы, правила и методика использования упражнения
- г) Активная двигательная деятельность человека

**ТЗ 16. Деятельность, составляющая основу физической культуры называется:**

- а) Физическая подготовка
- б) Физическое совершенствование
- в) Физическое развитие
- г) Физическое упражнение

**ТЗ 17. Основные направления использования физической культуры способствуют...**

- а) Формированию базовой физической подготовленности
- б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
- в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний
- г) Всего выше перечисленного

**ТЗ 18. Под физическим развитием понимается ...**

- а) Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия
- б) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- в) Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

**ТЗ 19. Базовая физическая культура преимущественно ориентированна на обеспечение...**

- а) Физической подготовленности человека к жизни
- б) Развитие резервных возможностей организма человека

- в) Сохранение и восстановление здоровья
- г) Подготовку к профессиональной деятельности

**ТЗ 20. Двигательные действия представляют собой ...**

- а) Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания
- б) Проявления двигательной активности, с помощью которых решаются двигательные задачи
- в) Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры
- г) Систему произвольных (приобретенных) и непроизвольных (врожденных) движений

**Практические задания**

**ПЗ1 Показатели оценивания выполненных заданий**

1. Челночный бег 4×10 м, с (юноши и девушки)
2. Пресс за 1 мин (юноши и девушки)
3. Прыжки в длину с места, см (юноши и девушки)
4. Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши)
5. Отжимание (девушки)
6. Бег 1000 м (мин, с) девушки
7. Бег 2000 м (мин, с) юноши
8. Бег 100 м (мин, с) девушки, юноши

**ПЗ 2 Требования к выполненным практическим заданиям при сдаче нормативов**

Баскетбол

Контрольные упражнения:

1. Ведение мяча на 20 м (сек)
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с
3. Двухсторонняя игра.
4. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с
5. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий.