

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Артеме
(ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ВВГУ» В Г. АРТЕМЕ)**

УТВЕРЖДАЮ

**Зам. директора филиала
ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Артеме**



В.В. Неслюзов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

**09.02.07 Информационные системы и
программирование**

Форма обучения: *очная*

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта для специальности среднего профессионального образования 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Разработчик(и): *Шутов М.А., преподаватель*

Утверждена на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 1 от 07.09.2022 г

Председатель ЦМК  Л.Е.Ткаченко
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	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 профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия (если предусмотрено)	164
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета 1-5 семестры	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социальном развитии личности	Содержание учебного материала	2	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	40	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<i>В том числе, практических занятий</i> 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		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		

<p>Бег на средние дистанции</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание снарядов.</p>	Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		
	Техника метания гранаты		
	Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 3. Баскетбол			
<p>Тема 3.1.</p> <p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p>	Содержание учебного материала	40	<p>ОК3</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p>
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
<p>Тема 3.2.</p> <p>Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</p>	Содержание учебного материала	40	<p>ОК3</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p>
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий		
	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		
<p>Тема 3.3.</p> <p>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</p>	Содержание учебного материала	40	<p>ОК3</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p>
	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		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<p>Тема 3.4.</p> <p>Совершенствование</p>	Содержание учебного материала	40	<p>ОК3</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p>
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий		

техники владения баскетбольным мячом	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре				
Раздел 4. Волейбол					
Тема 4.1. Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	36	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8		
	Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками				
	В том числе, практических занятий				
	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, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков				
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала				
	Техника нижней подачи и приёма после неё				
	В том числе, практических занятий				
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё				
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала				
	Техника прямого нападающего удара				
	В том числе, практических занятий				
	Отработка техники прямого нападающего удара				
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала				
	Техника прямого нападающего удара				
	В том числе, практических занятий				
	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				
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика					
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	12	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8		
	Техника коррекции фигуры				
	В том числе, практических занятий				
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций				
Раздел 6. Лыжная подготовка		38	ОК3		

Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	В том числе, практических занятий		
	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). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (уроки, лекции, практические занятия, лабораторные занятия, семинарские занятия, курсовое проектирование), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд 1508).

Количество посадочных мест - 30, стол для преподавателя 1 шт., стул для преподавателя 1 шт., мультимедийное оборудование 1 шт., доска маркерная, экран

Большой универсальный зал (ауд 3502):

Ворота для игры в минифутбол и гандбол;

Гантели разновесовые;

Гири разновесовые;

Маты гимнастические;

Музыкальный центр;

Мячи баскетбольные;

Мячи волейбольные;

Мячи набивные разновесовые;

Оборудование для игры в бадминтон;

Площадка для игры в баскетбол;

Стойки баскетбольные;

Площадка для игры в волейбол;

Стойки волейбольные;

Скакалки;

Степ (платформа);

Стол для настольного тенниса (комплект сеток, ракетки, шарики).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-04933-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/408227>
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2016. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/458711/>
3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/401699>

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/410219>.

2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588>
3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p><i>умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 профессии (специальности) <hr/> <p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 	<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>«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>Тестирование Контрольная работа Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания(работы)</p>

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Артеме
(ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ВВГУ» В Г. АРТЕМЕ)**

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего
звена

**09.02.07 Информационные системы и
программирование**

Форма обучения: *очная*

Артем 2022

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 9 декабря 2016 г., № 1547, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и): *Шутов М.А., преподаватель*

Утверждена на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных, протокол № 1 от 07.09.2022 г

Председатель ЦМК _____ *Л.Е.Ткаченко*


подпись

Содержание

1. Общие положения.....	16
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие к проверке.....	17
3. Структура контрольного задания.....	19

1. Общие положения

Контрольно-оценочное средство (далее КОС) предназначено для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КОС разработано на основании требований федеральных государственных образовательных стандартов по специальностям СПО к результатам освоения ОПОП, а также рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Контрольно-измерительные материалы представлены тестовыми заданиями различной степени сложности. Каждое тестовое задание содержит условие (вопрос) и 4-6 вариантов ответа, из которых один правильный.

При мониторинге результативности освоения программы учебной дисциплины рекомендуется использовать следующую шкалу оценки образовательных достижений обучающихся:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
81 ÷ 100	5	отлично
71 ÷ 90	4	хорошо
60 ÷ 70	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие к проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
<p><i>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся умеют:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование; формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре. • Овладеть методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта; закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной деятельности, в быту, на отдыхе. • Широко использовать теоретико-методические знания, в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта, развивать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умения и навыков. • Обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умения и навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности; корректировать и оценивать 	<p>Умение применять знания методик составления, организации, проведения комплексов общеразвивающих физических упражнений.</p> <p>Умение применять знания методик составления, организации, проведения комплексов физических упражнений согласно уровню здоровья, физической подготовленности и возрастного ценза.</p> <p>Умение применять методы самоконтроля для повышения уровня здоровья и физического развития.</p> <p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Выполнение правильной техники двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метания малого мяча на дальность, на точность; метание гранаты; челночного бега; эстафетного бега.</p> <p>Демонстрирование результатов контрольных упражнений в соответствии с требованиями учебной программы.</p> <p>Умение самостоятельно проводить фрагмент занятия или занятие.</p> <p>Спортивные игры Выполнение правильной техники базовых элементов техники спортивных игр: Баскетбол (ведение, передача, броски в кольцо, остановки, перемещения); Волейбол (стойки, перемещения, передачи, приём мяча, подача, нападающий удар, блокирования). Выполнение правильности технико-тактической деятельности в учебных играх и в соревнованиях. Применение знаний правил спортивных игр в выполнении функции судьи.</p> <p>Умение самостоятельно проводить фрагмент занятия или занятие.</p> <p>Гимнастика с атлетической направленностью Выполнение правильной техники двигательных действий: перестроения, строевые упражнения, "мост", кувырки, опорный прыжок, лазания по канату, комбинации из гимнастических элементов.</p> <p>Правильное выполнение техники упражнений на тренажерах, с отягощениями, с самоотягощением.</p> <p>Умение самостоятельно проводить фрагмент занятия или занятие.</p>

эффективной учебного процесса

знают:

- Цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности
- Методику овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.
- Технологию приобретения опыта творческой практической деятельности, развития самодеятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.
- Формы педагогического контроля, методику обработки полученной информации в результате контрольно-итоговых испытаний (тестирование, зачет, экзамен, и др.). Требования к минимуму содержания по дисциплине «Физическая культура».

Знают необходимость занятий физическими упражнениями для поддержания здоровья, для повышения уровня функциональных и двигательных способностей организма.

Применение полученных знаний по теории физической культуры для достижения учебных профессиональных и жизненных целей, для составления индивидуальных программ самовоспитания, для регулирования психоэмоционального состояния их оценки и коррекции.

Применение полученных знаний в самостоятельной деятельности по физическому самосовершенствованию, повышению уровня функциональных и двигательных способностей личности.

Знание методики для составления индивидуальных комплексов физических упражнений согласно уровню здоровья, физической подготовленности и возрастного ценза.

Профессиональная прикладная физическая подготовка:

Знание средств, методов направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, их профилактики. Знание профессионально важных физических и психических качеств. Знание прикладной значимости некоторых видов спорта. Применение знаний к умениям составлять комплексы, физкультминутки для своей профессии. Выполнение упражнений для тренировки основных групп мышц, задействованных в процессе труда. Выполнение простейших упражнений для восстановления работоспособности. Подбор и выполнение дыхательных упражнений для снятия нервноэмоционального напряжения, утомления.

3. Структура контрольного задания

Контрольные вопросы для дифференцированного зачета

1. Физическая культура личности.
2. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
3. Международное спортивное студенческое движение.
4. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
5. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр.
6. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
7. Методика развития двигательных физических качеств.
8. Методика разработки специальных комплексов упражнений.
9. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
10. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
11. Влияние физических упражнений на организм человека.
12. Физическая подготовка с целью развития быстроты, силы и выносливости.
13. Физическая подготовка с целью развития координации, гибкости.
14. Особенности организации и проведения занятий спортивными играми.
15. Профилактика нарушения осанки. Типы осанки. Причины нарушения осанки.
16. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирения, плоскостопия.
17. Специальная физическая подготовка спортсмена.
18. Техничко-тактические действия в избранном виде спорта (по выбору).
19. Совершенствование психофизических способностей.
20. Формирование профессионально значимых свойств личности.
21. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающая во время занятий физическими упражнениями (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
22. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
23. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
24. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).
25. Лечебная физкультура при сколиозе.

Тестовые задания для промежуточной аттестации

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.

Тест 1.

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.

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 на занятиях:
- а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе, необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. растегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк-Плсиде
 - 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. гимнастика
 - в. керлинг
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 40 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

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 40 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 вгоду.
- 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 иминут.
- а. 2x15 мин
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин
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 1000м

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, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600г
- б. 100-200г
- в. 900-950г

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

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

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

2. Снижения 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 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при кровоточением.
- 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, локтевой 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

Тест 5

1. Что относится к основным показателям физического развития?
 - А. Жизненная ёмкость легких, рост, вес.
 - Б. Рациональное питание, сон.
 - В. Частота сердечных сокращений (ЧСС).
2. Девятикратный чемпион мира по греко-римской борьбе:
 - А. Карелин
 - Б. Дьяченко
 - В. Зимчук
3. Где и когда состоялись первые летние и первые зимние Олимпийские игры современности?
4. Когда и какие Олимпийские игры состоялись в Москве?
5. Какой город получил право на проведение летних Олимпийских игр 2008 г.?
6. Какой вид восточных единоборств входит в программу летних Олимпийских игр?
7. От чего зажжен Олимпийский огонь, заключенный в Олимпийский факел, который передают друг другу участники эстафеты олимпийского огня в преддверии открытия Олимпийских игр?
8. Перечислить 15 видов спорта, входящих в программу зимних Олимпийских игр
9. Каково происхождение слово «стадион».
10. Что такое стадия, чему она равна, кто её отмерял?
11. Как называется ковер, на котором выступают борцы дзюдоисты?
12. Кого раньше именовали в футболе инсайдом – полузащитника или нападающего?
13. Мемориальная доска на стене одного английского колледжа гласит «Пусть эта доска напоминает о славном деянии Уильма Вэбба Эллиса, первого кто осмелится нарушить главное правила футбола. Так в 1823 г возникла спортивная игра...». Какая?
14. Кто поднимает руку боксёра, победившего на ринге?

Тест 6

1. Выносливость общая как двигательное качество, средство её развития:
 - А) Бросок гранаты (500 г) в цель, повторить 5 раз.
 - Б) Ведение Б/мяча по дистанции 100 м.
 - В) Велогонки на дистанцию 1 км.
 - Г) Передвижение детей на лыжах 3 км.
 - Д) Приседание со штангой (30 кг) на плечах, повтор 7 раз.
2. Гибкость активная как двигательное качество, средство её развития:
 - А) Растягивания пружинного эспандера.
 - Б) Поднимание прямой ноги (с отягощением вперёд).
 - В) Подъём переворотом на низкой перекладине.
 - Г) Наклон вперёд со штангой на плечах.
 - Е) Перелезание через гимнастическое бревно. Ж) Выполнение гимнастического шпагата.
3. Координационные способности как двигательное качество, средство их развития:
 - А) Метание малого мяча на дальность.
 - Б) Прыжки на обеих ногах (слитно).
 - В) Бег 3 раза на 60 м.
 - Г) Бросок б\мяча в корзину.
 - Д) Приседание на одной ноге («пистолет») у опоры.
4. Температура в спортивном зале должна поддерживаться на уровне (градусы по цельсию):
 - А) 15-17
 - Б) 23-25
 - Г) 13-15
 - Д) 17-19

В) 19-21

Е) 21-23

5. При ушибах, оказывая первую помощь, прежде всего следует:
 - А) Обратиться к врачу.
 - Б) Приложить холод.
 - В) Обеспечит полный покой ушибленному органу.
 - Г) Наложить давящую повязку.
6. Сила как двигательное качество, средство её развития:
 - А) Метание диска (2 кг).
 - Б) Поворот боком «колесо».
 - В) Стойка на руках.
 - Г) Жим штанги лёжа.
 - Д) Равновесие на одной ноге («ласточки»).
7. Быстрота как двигательное качество, средство её развития:
 - А) Поднимание туловища в сед 3 минуты.
 - Б) Метание малого мяча в цель.
 - В) Прыжки в длину с места.
 - Г) Упражнение с гантелями (3кг).
 - Д) Бег 3 раза по 200 м.
8. При обмороке, оказывая первую помощь, прежде всего следует:
 - А) Дать понюхать ватку с нашатырным спиртом.
 - Б) Обратиться к врачу.
 - В) Обрызгать лицо холодной водой.
 - Г) Придать пострадавшему горизонтальное положение.
 - Д) Расстегнуть одежду, обеспечить приток свежего воздуха.
 - Е) Опустить голову немного ниже уровня туловища, ноги приподнять.

Тест 7

1. Физическая культура представляет собой:
 - А) Учебный предмет в школе.
 - Б) Выполнение физических упражнений.
 - В) Процесс совершенствования возможностей человека.
 - Г) Часть человеческой культуры.
2. Под физическим развитием понимают:
 - А) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни.
 - Б) Размер мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
 - В) Процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений.
 - Г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
3. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновения ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:
 - А) Потереть, почесать.
 - Б) Нагреть.
 - В) Охладить.
 - Г) Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
4. Что понимается под закаливанием:
 - А) Купание в холодной воде и хождение босиком.
 - Б) Приспособление организма к воздействию внешней среды.
 - В) Сочетание воздушных и солнечных ванн.
 - Г) Укрепление здоровья.
5. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаётся во время:
 - А) Подвижных и спортивных игр.

- Б) Челночного бега.
 - В) Прыжков в высоту.
 - Г) Метаний.
6. 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.
 7. В каком году спортсмены России приехали на Олимпийские игры и сколько их было:
 - А) В 1900 году.
 - Б) В 1908 году.
 - В) В 1924 году.
 - Г) В 1952 году.
 8. Под быстротой как физическим качеством понимается:
 - А) Комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью.
 - Б) Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.
 - В) Способность быстро набирать скорость.
 9. Под гибкостью как физическим качеством понимается:
 - А) Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона.
 - Б) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счёт мышечных сокращений.
 - В) Комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
 - Г) Эластичность мышц и связок.
 10. Выносливость человека зависит от:
 - А) Функциональных возможностей систем энергообеспечения.
 - Б) Быстроты двигательной реакции.
 - В) Настойчивости, выдержки, умения терпеть.
 - Г) Сила мышц.

Тест 8

1. Укажите в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гигиенической гимнастике перечисленные ниже упражнения:
 - А) Дыхательные упражнения.
 - Б) Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.
 - В) Подтягивание.
 - Г) Ходьба с постепенным повышением, частоты шагов.
 - Д) Прыжки.
 - Ж) Поочередное напряжение и расслабление мышц.
 - З) Бег с переходом на ходьбу.
 - Е) Бег в спокойном темпе.
2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:
 - А) Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.
 - Б) Упражнения, способствующие снижению веса тела.
 - В) Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
 - Г) Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
3. Под быстротой как физическим качеством понимается:
 - А) Комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью.
 - Б) Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.
 - В) Способность быстро набирать скорость.
 - Г) Комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять

- движения с большой частотой.
4. Для развития быстроты используют:
 - А) Подвижные и спортивные игры.
 - Б) Упражнения в беге с максимальной скоростью
 - В) Упражнения на быстроту реакции и частоту движений.
 - Г) Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.
 5. Выносливость человека не зависит от:
 - А) Функциональных возможностей систем энергообеспечения;
 - Б) Быстроты двигательной реакции.
 - В) Настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть.
 - Г) Силы мышц.
 6. Как расшифровывается аббревиатура МОК? В каком году он был создан и где?
 7. Что такое гиподинамия?
 8. Советский футболист. Герой социалистического труда, лучший вратарь всех времён.
 9. Самый быстрый способ плавания.
 10. Что такое адаптация?
 11. Первая олимпийская чемпионка СССР?
 - А) Нина Ромашкова (Пономарева)
 - Б) Любовь Козырева
 - В) Галина Зыбина

Тест 9

1. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в ...
 - А) Положение об Олимпийской солидарности
 - Б) Олимпийской клятве
 - В) Олимпийской хартии
 - Г) Официальных разъяснениях МОК
2. Впервые с 1912 года наши спортсмены выступали под российским флагом в
 - А) 1996 г на играх XXVI Олимпиады в Атланте
 - Б) 1994 г на играх XXIII в Лииехамере в Атланте
 - В) 1992 г на играх XV! В Альбервилле (Франция)
 - Г) 1992 г на играх XXV в Барселоне (Испания)
3. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть ...
 - А) Физическим совершенствованием
 - Б) Физическим развитием
 - В) Физическим воспитанием
 - Г) Физической подготовкой
4. Какое животное было выбрано в качестве талисмана Московской Олимпиады?
5. В какой последовательности целесообразно выполнять упражнения во время утренней гимнастики?
 - А) Упражнения, укрепляющие основные группы мышц
 - Б) Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
 - В) Упражнение на дыхание, расслабление и восстановления
 - Г) Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние
 - Д) Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
6. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновения ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:
 - А) Потереть, почесать.
 - Б) Нагреть.
 - В) Охладить.
 - Г) Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
7. Что понимается под закаливанием:

- А) Купание в холодной воде и хождение босиком.
 - Б) Приспособление организма к воздействию внешней среды.
 - В) Сочетание воздушных и солнечных ванн.
 - Г) Укрепление здоровья.
8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаётся во время:
- А) Подвижных и спортивных игр.
 - Б) Челночного бега.
 - В) Прыжков в высоту.
 - Г) Метаний.
9. 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.