



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Базовый уровень подготовки

Заочная форма обучения

Уссурийск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Р.Ф. от 12 мая 2014 г. № 508.

Разработана:

Колотилова Л.Л., преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Рассмотрена на заседании ЦМК общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 7 от «16» апреля 2020 г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ КС Степанова К.В.

## Содержание

1	Общие сведения	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации программы дисциплины	28
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	30

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

### 1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

#### Базовая часть

С целью реализации требований работодателей и ориентации профессиональной подготовки под конкретное рабочее место, обучающийся в рамках овладения указанным видом профессиональной деятельности должен:

- уметь:

1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- знать:

1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека;

2) основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и овладению профессиональными компетенциями (ПК) – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 2. – Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. – Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. – Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. – Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	244
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	2
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	242
в том числе:	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
другие виды самостоятельной работы	242
Итоговая аттестация в форме <i>Дифференцированный зачет</i>	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Основы теории и методики физической культуры</b>		<b>3</b>	
Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, в сохранении и укреплении его здоровья.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Роль и значение Физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. О физической культуре и спорте в РФ. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни	2	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>35</b>	
Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		

бег. Контроль ЧСС.	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Использование легкоатлетической деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Овладение и совершенствование техники переменного бега. Совершенствование техники выполнения подготовительных и специальных упражнений. Общая физическая подготовка	2	
Тема 2.2 Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование низкого старта. Бег на скорость 3*20 м., Бег по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Бег с высокого старта 30 м. 60 м., перед линией финиша - ускорение, после линии финиша - бег по инерции.	2		
Тема 2.3 Выбегание с низкого старта. Техника финиширования. Бег 100 м. Прыжки со скакалкой.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Беговые упражнения. Переменный бег с ускорением по сигналу. Низкий старт. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Выбегание с низкого старта с ускорением, финиширование. Бег 100 м. Прыжки со скакалкой. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	
Тема 2.4 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП.	2	
Тема 2.5 Кроссовая подготовка. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие выносливости. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега в сумме 1500- 2000 м. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Бег по повороту.	3	
Тема 2.6 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		

	Лабораторные работы	не предусмотрено	2
	Практическое занятие	не предусмотрено	
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовительные и подводящие упражнения. Выполнение контрольного норматива: 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши.	3	
Тема 2.7 Челночный бег. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Челночный бег 3 * 10 м., Бег между препятствиями, меняя направления. Совершенствование техники метания гранаты.	3	
Тема 2.8 Совершенствование техники метания малого мяча.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Тема 2.9 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование беговых	3	



	и прыжковых упражнений. Бег с препятствиями. Спец.-подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени.		
Тема 2.10 Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Беговые, прыжковые и подводящие упражнения.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, скорости и выносливости. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>41</b>	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Использование деятельности спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Совершенствование беговых и прыжковых	3	

	упражнений. Совершенствование стойки волейболиста. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Передачи мяча в парах, на месте и в движении. Игра, приближенная к волейболу.		
Тема 3.2 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подводящие упражнения. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Прямая нижняя, верхняя подача. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Игра у сетки в тройках.	3	
Тема 3.3. Взаимодействие игроков. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подводящие упражнения. Взаимодействие игроков на площадке. Страховка блокирующих, подстраховка слабого игрока, свободного места. Передачи и подача мяча. Учебная игра.	3	
Тема 3.4 Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке	3	

	волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Нападающий удар. Поддача мяча, прием с подачи. Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении.		
Тема 3.5 Передача мяча над собой. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч. Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу (высота не ниже 1 м.). Совершенствование техники подачи мяча. Двухсторонняя игра.	3	
Тема 3.6 . Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Подводящие упражнения, передачи мяча в парах. Отработка в парах нападающего удара. Разыгрывание комбинаций. Тактические действия в нападении. ОФП на укрепление мышц брюшного пресса, внутренних и внешних мышц бедра, предплечья. Учебная игра.	3		
Тема 3.7 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся: Подводящие упражнения. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.	3	
Тема 3.8 Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования.	Содержание учебного материала		
	1	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка.	3	
Тема 3.9 Подача мяча Закрепление техники прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.	3	
Тема 3.10 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации и выносливости. Закрепление и совершенствование техники	14	2

	изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Нападающий удар в паре через сетку. Подача мяча, прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра.			
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>46</b>		
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение игрока. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	1			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	не предусмотрено		2
	1			
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Использование деятельности спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Овладение техникой выполнения ведения мяча, ловли, передачи и броска мяча с места. Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты реакции. Перемещения по площадке: бег приставными шагами, прыжки, остановки, повороты, с ускорениями по сигналу. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Эстафеты с баскетбольным мячом.	3		
Тема 4.2 Ведение мяча. Перехват. Бросок в кольцо.	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	1			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	не предусмотрено		2
	1			
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления, обводки препятствий, с броском после ведения. Перехват мяча в тактических действиях нападения. Бросок в кольцо.	3		
Тема 4.3 Техника и тактика нападения.	Содержание учебного материала	не предусмотрено		

Штрафной бросок.	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	2
	1			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Тактика взаимодействия двух игроков по принципу: отдай и выходи. Техника и тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков). Понятие о позиционном нападении: игра через центрального игрока. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		3		
Тема 4.4 Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения /.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	2
	1			
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся: Техника и тактика защиты: Держание игрока при попытках прохода с мячом, выбивание, вырывание, перехват мяча. Подстраховка против игрока, ведущего мяч. Личная защита в своей зоне. Совершенствование броска со штрафной линии. Боковой бросок из-под щита. Индивидуальные действия игрока. Финты /обманные движения / в парах, с броском в кольцо, на месте и в движении.		3		
Тема 4.5 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		3	2

	1	Сдача контрольных нормативов		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 4.6 Развитие и совершенствование физических и профессиональных качеств		Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся: Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности: сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.	3	
Тема 4.7 Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма.		Содержание учебного материала		1,2
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся: Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.	3	
Тема 4.8 Бросок мяча после ведения.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	

Позиционное нападение и личная защита.	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	2
	1			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления. Финты /обманные движения / в парах, тройках. Бросок мяча после ведения: ведение, 2 шага - бросок с 3-х сторон. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3: 4:4: 5:5.		3		
Тема 4.9 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	2
	1			
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся: Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Броски с разных точек 3-х очковый бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Учебная игра. ОФП		3		
Тема 4.10 Учебно-тренировочная игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	2
	1			
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся: Спец.- подготовит, упражнения. Броски мяча: после ведения. 3-х очковый бросок, штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.		3		



Тема 4.11 Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	2
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	
	1			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Техника и тактика нападения, индивидуальные действия при нападении. Взаимодействие игроков на площадке, групповые взаимодействия. Двухсторонняя игра.		3		
Тема 4.12 Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	2
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	
	1			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в баскетбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, координации движений и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции, выносливости посредством игры в баскетбол Спец.- подготовит, упражнения. Техника владения мячом. Двухсторонняя игра.		13	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>47</b>		
Тема 5.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	2
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	
1				

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Использование гимнастической деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес. Упражнения со скакалкой. Контроль ЧСС.	3	
Тема 5.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом. ППФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Разучивание и совершенствование базовых шагов, комплекса упражнений по типу аэробики, фитнес с гимнастическим мячом. Подготовительные упражнения на г/матах. Повороты на одной ноге, на двух. Прыжки со скамейки на 90, 180, 360 градусов.	3	
Тема 5.3 Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений. ППФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие координации движений. Фитбол - упражнения с большим мячом. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование акробатических упражнений, «мост» из положения лежа, кувырки, стойка на лопатках, на голове, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, «мост» с переворотом в упор присев, стойка на лопатках, стойка на голове. Кувырок вперед через	3	

	препятствие высотой – до 90 см.		
Тема 5.4 Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование методики определения ЧСС после нагрузки для определения тренированности и самоконтроля. ППФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ в парах на сопротивление. Специально-подготовительные упражнения. ОФП. Кувырки, «мост», стойка на лопатках, на голове, на руках, переворот боком. Спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 градусов, напрыгивание на скамейку. Составить комбинацию упражнений на бревне (г/скамейке). Определение ЧСС после нагрузки	3	
Тема 5.5 Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Комбинация упражнений на бревне(г/скамейке) Акробатическая комбинация. ОФП.	3	
Тема 5.6 Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги.	3	

	Акробатическая комбинация.		
Тема 5.7 Повороты. Прыжки. Упражнения на бревне (г/скамейке). Комплекс гимнастических упражнений для коррекции фигуры. ППФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Разучивание комплекса гимнастических упражнений для коррекции фигуры. Упражнения на бревне: (г/скамейке): ходьба, махи ногами, равновесие, повороты, соскок прогнувшись.	4	
Тема 5.8 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. ППФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).	4		
Тема 5.9 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. ППФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гимнастика с гантелями, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.	4	
Тема 5.10 Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	4	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов утренней зарядки, комплексов общеразвивающих упражнений. Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости и координации. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.	13	2
<b>Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>73</b>	
Тема 6.1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся: Использование деятельности профессионально-прикладной физической подготовки для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.	4	
Тема 6.2 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Упражнения на формирование правильной осанки	4	
Тема 6.3 Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие выносливости Упражнения с гантелями, силовая аэробика, упражнения на шведской стенке; Подвижные игры	4	
Тема 6.4 Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

анализаторов	Практическое занятие		не предусмотрено	2
	1			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами. Спортивные игры		4	
Тема 6.5 Развитие координации двигательных действий	Содержание учебного материала		не предусмотрено	2
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	
	1			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.		4		
Тема 6.6 Развитие вестибулярной устойчивости. Подвижные игры.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	2
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	
	1			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения на равновесие: стойки на носках, одной ноге, разновидности ходьбы в сочетании с движениями рук, туловища. Повороты на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами. Подвижные игры.		4		
Тема 6.7 Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			

пресса. Спортивные игры.	Лабораторные работы	не предусмотрено	2
	Практическое занятие	не предусмотрено	
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование ППФП. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Приседания, напрыгивания на г/скамейку. Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу. Спортивная игра - волейбол.	4	
Тема 6.8 Развитие силы, выносливости, гибкости. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости; различные виды отжиманий, прогибы, выпады, упражнения на растяжку. Одновременное ведение мячей левой и правой руками. Спортивная игра - баскетбол.	4		
Тема 6.9. Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей: Прыжки с поворотами налево и направо на 90°, 180°, 360° и более. Кувырки: вперед, назад, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, с опорой на одну руку, через плечо.	4		
Тема 6.10 Развитие выносливости.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	



Спортивная ходьба. Совершенствование ППФП	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	2
	1			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие выносливости. Спортивная ходьба. Бег по пересеченной местности		4	
Тема 6.11 Воспитание скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	2
	1			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Беговые и прыжковые упражнения		4		
Тема 6.12 Совершенствование способности поддерживать равновесие.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	2
	1			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Оценка эффективности ППФП. Комплекс упражнений на фитнес мячах для равновесия. Комплекс упражнений для глаз		4		
Тема 6.13 Воспитание специальной выносливости.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	2
1				

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы). Спортивные игры	4	
Тема 6.14 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.	4	
Тема 6.15 Методические основы производственной физической культуры	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.	4	
Тема 6.16 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	1	
	1	Дифференцированный зачет	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	2
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение основ физической	13	2

	культуры в профессиональной подготовке учащихся. Разучивание и выполнение физкультминут во время профессиональной деятельности своей будущей профессии. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
--	---	--	--

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:  
Спортивный комплекс.

Спортивный зал:

гимнастический коврик 20 шт, гимнастическая стенка, аудио-магнитофон SONY 1 шт

В/б площадка (комплект в/б стойки – 2 шт., сетка – 1 шт.), мячи волейбольные – 10 шт.

Б/б площадка – (б/б стойки – 1 комплект), мячи баскетбольные – 10 шт,

Площадка для игры в бадминтон – оборудование для игры в бадминтон – 2 комплекта, ракетки – 20 шт., воланчики – 20 шт., гантели – 2 шт., тренажеры – 5 шт., гранаты для метания – 6 шт., скакалки – 20 шт., гимнастические мячи – 10 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

стадион, полоса препятствий, беговые дорожки, легкоатлетический сектор, Ф/б площадка – ворота для игры в минифутбол 2 комплекта, мячи футбольные – 20 шт.

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

##### Основная литература

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>. — Текст : электронный.

2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455838>

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.

##### Дополнительная литература

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456546>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.
<b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП;

Приложение  
к рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

Филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Уссурийск 2020


Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Р.Ф. от 12 мая 2014 г. №508.

Составитель:  
Колотилова Лариса Леонидовна

Утвержден на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин \_\_\_\_\_ от  
16 . 04 . 2020 г., протокол № 7

Председатель цикловой методической комиссии \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Степанова К.В.  
подпись фамилия, инициалы

« 16 » апрель \_\_\_\_\_ 2020 г.

Председатель цикловой методической комиссии (выпускающей)  
\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Степанова К.В.  
Подпись фамилия, инициалы

« 16 » апрель \_\_\_\_\_ 2020 г.

## 1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - *устный опрос в форме собеседования, тестирование.*)

## 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК <sup>1</sup>	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	31	знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека
	32	знание основ здорового образа жизни
	У1	способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	31	знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека
	32	знание основ здорового образа жизни
	У1	способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	31	знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека
	32	знание основ здорового образа жизни
	У1	способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

<sup>1</sup> - в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины



### 3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

#### 3.1 Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС <sup>3</sup>	
			Текущий контроль <sup>4</sup>	Промежуточная аттестация <sup>4</sup>
<b>1. Основы теории и методики физической культуры</b>				
Тема 1 Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья.	31	Способность обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	Оперативный опрос п. 5.1,1, вопросы 1-3	Задание 5.4.1 Вариант1, вопросы 1-10
	32	Способность организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	Оперативный опрос п. 5.1,1, вопросы 4	
	33	Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	Оперативный опрос п. 5.1,1, вопросы 5-8	

<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>				
Тема 2.1 СРС по теме 2.1	31-2 У1	Способность демонстрации правильного выполнения комплексов общеразвивающих, подготовительных упражнений	Оперативный опрос № 1 Тест №1-6	Задание 5.4.1 Вариант3, вопросы 6-8
		Способность к саморазвитию и личностному самоопределению;		
Тема 2.2 СРС по теме 2.2	31-2 У1	Способность сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью,	Оперативный опрос № 1	Задание 5.4.1 Вариант5, вопрос 8

Тема 2.3 СРС по теме 2.3	31-2 У1	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Практическое задание 5.2.1, п.4,5	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 1,6
Тема 2.4 СРС по теме 2.4	31-2 У1	Способность составить и применить комплекс беговых и прыжковых упражнений	Практическое задание 5.2.1, п.6	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 7-8
Тема 2.5 СРС по теме 2.5	31-2 У1	Способность составить и применить комплекс упражнений для развития выносливости	Практическое задание 5.2.1, п.7	Практическое задание 5.2.1, п.7
Тема 2.6 СРС по теме 2.6	31-2 У1	Способность приобретения личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	5.3.3 тест №3 вопросы 6, 12,18	Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3,7,8
Тема 2.7 СРС по теме 2.7	31-2 У1	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Практическое задание 5.2.1, п.10	Практическое задание 5.4.2 п 1
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				
Тема 3.1. СРС по теме 3.1	31-2 У1	Способность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической	Практическое задание 5.2.2, п.3., 5.3.4 тест №4 вопросы 1-3	Задание 5.4.1 Вариант 3, вопрос 2

		культуры;		
<b>Тема 3.2.</b> СРС по теме 3.2	31-2 У1	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Тест №1-6 тест №4 вопросы 4-6	Задание 5.4.1 Вариант 4, вопросы 1,3
<b>Тема 3.3.</b> СРС по теме 3.3	31-2 У1	способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	5.3.4 тест №4 вопросы 7-9	Задание 5.4.1 Вариант 5, вопрос 10
<b>Тема 3.4.</b> СРС по теме 3.4	31-2 У1	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	5.3.4 тест №4 вопросы 10-12	Практическое задание 5.4.2 п 6
<b>Тема 3.5.</b> СРС по теме 3.5	31-2 У1	Способность принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании,	5.3.4 тест №4 вопросы 13-16	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопрос 5

		занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;		
<b>Тема 3.6.</b> СРС по теме 3.6	31-2 У1	Способность оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	5.3.4 тест №4 вопросы 17-20	Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3,6
Тема 3.7 СРС по теме 3.7	31-2 У1	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	5.3.4 тест №4 вопросы 17-20	Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3,6
Тема 3. СРС по теме 3.8	31-2 У1	Способность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	5.3.4 тест №4 вопросы 17-20	Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3,6
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>				
<b>Тема 4.1.</b> СРС по теме 4.1	31-2 У1	Способность освоения знаний, полученных в процессе теоретических, и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной)	5.3.5 тест №5 вопросы 1-3	Задание 5.4.1 Вариант 3, вопросы 1,9
<b>Тема 4.2.</b> СРС по теме 4.2	31-2 У1	способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	5.3.5 тест №5 вопросы 4-6	Задание 5.4.1 Вариант 4, вопрос2

<b>Тема 4.3.</b> СРС по теме 4.3	31-2 У1	Способность формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующей профессиональную подготовку;	5.3.5 тест №5 вопросы 7-9	Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета
<b>Тема 4.4</b> СРС по теме 4.4	31-2 У1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Практическое задание 5.2.3, п.5., 5.3.5 тест №5 вопросы 10-12	Задание 5.4.1 Вариант 5, вопрос 4
<b>Тема 4.5.</b> СРС по теме 4.5	31-2 У1	Способность владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	5.3.5 тест №5 вопросы 13-17	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 2,3,5,9
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>				
<b>Тема 5.1.</b> СРС по теме 5.1	31-2 У1	Способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Тест №1-6	Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета
<b>Тема 5.2.</b> СРС по теме 5.2	31-2 У1	Способность владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики	Практическое задание 5.2.4, п.2,6., Практическое задание 5.2.5, п. 3	Задание 5.4.1 Вариант 5, вопрос 9

		переутомления и сохранения высокой работоспособности;		
<b>Тема 5.3.</b> СРС по теме 5.3	31-2 У1	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Тест №1-6	Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3
<b>Тема 5.4.</b> СРС по теме 5.4	31-2 У1	Способность развивать физические и профессиональные качества	5.3.3 тест №3 вопросы 19,20	Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета
<b>Тема 5.5.</b> СРС по теме 5.5	31-2 У1	3) Способность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	5.3.3 тест №3 вопросы 1,7,15	Задание 5.4.1 Вариант 2, вопросы 1-4
<b>Тема 5.6.</b> СРС по теме 5.6	31-2 У1	Способность владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Практическое задание 5.2.4, п.8., 5.2.5, п.11.,	Задание 5.4.1 Вариант 2, вопросы 5-8
<b>Тема 5.7.</b> СРС по теме 5.7	31-2 У1	Способность развития физических и профессиональных качеств	5.3.3 тест №3 вопросы 19,20	Вариант 2, вопросы 1-4
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>				

<b>Тема 6.1.</b> СРС по теме 6.1	31-2 У1	Способность составить и выполнить комплекс упражнений производственной гимнастики	5.3.1 тест №1 вопросы 8-11	Практическое задание 5.4.2 п 3., Задание 5.4.1 Вариант 2, вопросы 1-10
<b>Тема 6.2.</b> СРС по теме 6.2	31-2 У1	Способность составить и выполнить комплекс упражнений производственной гимнастики для развитие координации	Практическое задание 5.2.5, п.10., 5.3.1 тест №1 вопросы 14-20	Задание 5.4.1 Вариант 3, вопросы 4,5,10
<b>Тема 6.3.</b> СРС по теме 6.3	31-2 У1	Развитию физических качеств посредством круговой тренировки	Практическое задание 5.2.5, п.2	Задание 5.4.1 Вариант 4, вопросы 4-10
<b>Тема 6.4.</b> СРС по теме 6.4	31-2 У1	Способность составить и выполнить комплекс упражнений производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма	Практическое задание 5.2.5, п.5., 5.3.3 тест №3 вопросы 2-5	Практическое задание 5.4.2 п 2., Задание 5.4.1 Вариант 5, вопросы 1-7
<b>Тема 6.5.</b> СРС по теме 6.5	31-2 У1	Способность составить и выполнить комплекс упражнений для развития координации	Практическое задание 5.2.5, п.6., 5.3.3 тест №3 вопросы 8-14	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 2,3,4,9,10
<b>Тема 6.6.</b> СРС по теме 6.6	31-2 У1	Способность составить и выполнить комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Способность применять приемы массажа и самомассажа.	Практическое задание 5.2.5, п.8., 5.3.3 тест №3 вопросы 15-17	Практическое задание 5.4.2 п 5., Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 1,2,3,10
<b>Тема 6.7.</b> Дифференцирован	31-2 У1	Способность освоения знаний, полученных в		Теоретические

ный зачет		процессе теоретических, и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной)		задания 5.4.1, № 2
-----------	--	--	--	--------------------

#### 4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырём бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (*по бальной системе. Максимальная сумма баллов по дисциплине равна 5 баллам.*)

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» включает в себя теоретические задания, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности универсальных учебных действий.

Усвоенные универсальные учебные действия проверяются при помощи тестирования, в ходе выполнения практических заданий.

Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в традиционной пятибалльной системе.

#### Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: *собеседование, устное сообщение.*)

**5 баллов** - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

**4 балла** - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

**3 балла** – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение



привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

**2 балла** – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

### Критерии оценивания письменной работы

Оценочные средства: *реферат, доклад (сообщение), в том числе выполненный в форме презентации.*

**5 баллов** - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

**4 балла** - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

**3 балла** – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

**2 балла** - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

### Критерии оценивания тестового задания

Оценка	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Неудовлетворительно</i>
Количество правильных ответов	91 % и $\geq$	от 81% до 90,9 %	не менее 60%	менее 60%

### Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене

(оценочные средства: *устный опрос в форме собеседования, сдача контрольных нормативов*)

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает

	всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.

## 5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

### 5.1. Оперативный (текущий) контроль

#### 5.1.1 Оперативный опрос № 1

Проверяемые результаты обучения – 31, 32, 33

Дать определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.

1. Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?
2. Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?
3. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний
4. Оздоровительные системы физического воспитания
5. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике
6. Техника безопасности на занятиях по гимнастике
7. Техника безопасности на занятиях по волейболу
8. Техника безопасности на занятиях по баскетболу
9. Правила игры по волейболу
10. Правила игры по волейболу

## 5.2 Практические задания

### 5.2.1 Раздел 2 Легкая атлетика

Проверяемые результаты обучения – У1, У3, У4, У8

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

№ п/п	Наименование упражнений	девушки			юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	4.5	4.7	4.9
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	8.4	8.6	8.8
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	13.2	13.8	14.0
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10			
5	Бег 1000 м (мин.сек)				4.02	4.16	4.31
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	12.00	12.35	13.10
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	12.2	12.5	12.8
8	Прыжок в длину с места (см)	185	175	165	230	220	210
9	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол. раз)	150	140	130	140	130	120
10	Прыжок в высоту	110	105	100	125	120	115

### 5.2.2 Раздел 3 Волейбол

Проверяемые результаты обучения – У2, У3, У4, У8

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Виды упражнений	Критерии оценивания
1. Подача мяча сверху, снизу.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки, из 10 раз. Техника подачи соблюдается.
2. Передача мяча над собой	Передача выполняется в кругу, диаметром 2 м., высота мяча не ниже 1 м. с соблюдением техники из 25 раз.
3. 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.
4. Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру

5. Передача мяча у стены	Оценивается техника передачи мяча.
6. Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.

### 5.2.3 Раздел 4 Баскетбол

Проверяемые результаты обучения – У2, У3, У4, У8

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Виды упражнений	Критерии оценивания
1. 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
2. Штрафной бросок	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)
3. Боковой бросок из-под щита	Оценивается техника броска, точность попадания из 20раз (10-с одной и 10- с другой стороны)
4. Бросок мяча с разных точек	Оценивается техника броска, точность попадания с 12 разных точек
5. Бросок мяча с двух шагов после ведения	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги
6. Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.

### 5.2.4 Раздел 5 Гимнастика

Проверяемые результаты обучения – У1, У2, У3, У4, У8

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений.

Виды упражнений	Критерии оценивания
1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад	Оценивается техника выполнения акробатических упражнений

3. Длинный кувырок вперед	
4. Кувырок назад в полушпагат	
5. Кувырок назад ноги врозь	
6. Стойка на лопатках	
7. Стойка на голове	
8. Акробатическая комбинация	

### 5.2.5 Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Проверяемые результаты обучения – У1, У3, У4, У8

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

№ п/п	Наименование упражнений	девушки			юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	8	6	4	15	12	9
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	40	30	20	50	40	30
3	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)				10	7	5
4	Наклоны туловища вперед из и.п.-сед с прямыми ногами (см.)	20	15	10	15	10	5
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	40	35	30
6	Приседания за 30 сек.	28	25	20	28	25	20
7	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине за 30 сек.	25	22	18	28	26	25
8	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине с согн. ног. за 1 мин.	35	30	25	40	35	30
9	Касание прямыми ногами за головой	18	13	10			
10	30 сек.-пресс + 30 сек.-отжимание	35	30	20	40	35	30
11	Выпрыгивание вверх из и.п.-упор присев	35	30	25	40	35	30
12	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол. раз)	150	140	130	140	130	120

### 5.3 Теоретические задания

### 5.3.1 Тест №1

#### Раздел 1,2, 3,4,5 Основы теории и методики физической культуры, Легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол

Проверяемые результаты обучения – 31, 32, 33

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. 7м
  - 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:
- стрельба
  - б.** баскетбол
  - бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- керлинге
  - б.** художественной гимнастике
  - спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотоком является:
- а.** артериальное
  - венозное
  - капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а.** хоккей с мячом
  - сноуборд
  - керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а.** сердца, легких
  - памяти
  - зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- плавание
  - б.** бег в мешках
  - баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- засчитывается
  - не засчитывается
  - в.** засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а.** гимнастика
  - керлинг
  - бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- ваттах
  - б.** калориях
  - углеводах

### 5.3.2 Тест №2

**Раздел 1,2, 3,4,5 Основы теории и методики физической культуры, Легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол**

Проверяемые результаты обучения – 31, 32, 33

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
- выполнение физических упражнений
  - б.** ведение здорового образа жизни
  - 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. Длина круговой беговой дорожки составляет:  
а. 400 м  
б. 600 м  
в. 300 м
6. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:  
а. 600 г  
б. 700 г  
в. 800 г
7. Высота сетки в мужском волейболе составляет:  
а. 243 м  
б. 220 м  
в. 263 м
8. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.  
а. 1960 г  
б. 1980 г  
в. 1970 г
9. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.  
а. 2x15 мин  
б. 4x10 мин  
в. 3x30 мин
10. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.  
а. нарушает  
б. стимулирует  
в. ускоряет
11. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:  
а. затылком, ягодицами, пятками  
б. затылком, спиной, пятками  
в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
12. 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
13. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:  
а. беге на 100 м  
б. беге на 1000 м  
в. в хоккее
14. 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
15. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- звучит свисток, игра останавливается
  - б.** игра продолжается
  - игрок удаляется

### 5.3.3 Тест №3

#### Раздел 1,2, 3,4,5 Основы теории и методики физической культуры, Легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол

Проверяемые результаты обучения – 31, 32, 33

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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

- Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
  - быстрота
  - б.** гибкость
  - силовая выносливость
- Снижение нагрузок на стопу ведет к:
  - сколиозу
  - головной боли
  - в.** плоскостопию
- При переломе предплечья фиксируется:
  - а.** локтевой, лучезапястный сустав
  - плечевой, локтевой сустав
  - лучезапястный, плечевой сустав
- Быстрота необходима при:
  - рывке штанги
  - б.** спринтерском беге
  - гимнастике
- При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
  - а.** наложить шину
  - наложить шину и повязку
  - наложить повязку
- Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
  - а.** спринтерский бег
  - стайерский бег
  - плавание
- В спортивной гимнастике применяется:
  - булава
  - скакалка
  - в.** кольца
- ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а.** от 50 до 80 уд\мин
  - от 90 до 100 уд\мин
  - от 30 до 70 уд\мин
- Темный цвет крови бывает при ..... кровотоциении.
  - артериальном
  - б.** венозном
  - 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

#### 5.3.4 Тест №4

##### Раздел: Волейбол

Проверяемые результаты обучения – 31, 32, 33

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.

### 5.3.5 Тест №5

#### Раздел: Баскетбол

Проверяемые результаты обучения – 31, 32, 33

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. 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.
7. Назовите размеры баскетбольной площадки?  
а. 18x9;  
б. 28x15;  
в. 24x12.
8. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?  
а. 6 по 10 мин;  
б. 4 по 10 мин.  
в. 2 по 45 мин.
9. Родиной баскетбола является...  
а. Англия;  
б. Америка;  
в. Аргентина
10. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?  
а. рейтинг;  
б. дриблинг;  
в. стретчинг;  
г. прессинг.
11. Создателем игры в баскетбол считается...  
а. Х. Нильсон;  
б. Л. Ордин;  
в. Д. Нейсмит;
12. Что обозначает слово «финт»?  
а. обманное движение;  
б. пробежка;  
в. необычная передача мяча;  
г. помеха на пути движения нападающего.
13. Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?  
а. быстрота;  
б. выносливость;  
в. гибкость;  
г. ловкость.
14. Назовите способы выбивания мяча?  
а. кулаком сверху;  
б. кистью сверху и снизу;  
в. как получится.
15. 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.
- 16.
- . возможна;
  - б. невозможна;
  - в. возможна только в групповом турнире.
17. Высота баскетбольной корзины равна:
- а. 300 см;
  - б. 305 см;
  - в. 310 см.

#### 5.4 Задания для проведения дифференцированного зачета

##### 5.4.1 ЗАДАНИЕ (теоретическое) № 1

для оценки теоретических знаний у студентов  
основной (подготовительной, специальной) медицинской группы

**Текст задания: Раскрыть теоретические основы физической культуры**

**Условия выполнения задания:**

1. Место (время) выполнения задания: кабинет физической культуры
2. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
3. При выполнении данного теоретического задания необходимо выбрать правильные ответы.

Вариант № 1.

Проверяемые результаты обучения: 31, 32, 33

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней и физических дефектов
- б) отсутствие вредных привычек
- + в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимися
- г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

- + а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
- б) отказ от вредных привычек
- в) активизация резервных возможностей человека
- г) типичные формы повседневной жизни

3. Какова цель курса физической культуры в учебных заведениях?

- + а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре
- б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры
- в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- г) все перечисленное верно

4. Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?

- а) увеличивается продолжительность жизни населения
- б) повышается устойчивость к стрессам
- в) увеличивается потенциал здоровья

- + г) все перечисленное верно
- 5. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?
  - а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
  - б) укрепляют стенки бронхов
  - + в) все перечисленное верно
- 6. Факторы определяющие здоровый образ жизни:
  - а) рациональное питание
  - б) физическая активность
  - в) психический комфорт
  - + г) все перечисленное верно
- 7. Ограничение физической нагрузки приводит:
  - а) к повышению умственной работоспособности
  - + б) к снижению умственной работоспособности
  - в) к снижению травматизма
  - г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению
- 8. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?
  - + а) точность дозировки
  - б) интерес
  - в) влияние на сердечно-сосудистую систему
  - г) влияние на ЦНС
- 9. Что такое гиподинамия?
  - а) отказ от занятия спортом
  - б) занятия в группах здоровья
  - + в) малоподвижная деятельность, более чем 50% времени
  - г) отказ от занятий физической культурой
- 10. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?
  - + а) точность дозировки
  - б) влияние на ЦНС
  - в) интерес
  - г) влияние на рост

#### Вариант № 2

Проверяемые результаты обучения: 31, 32, 33

1. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
  - а) целенаправленные физические упражнения
  - б) ношение корсета
  - в) подбор специальной мебели
  - + г) все перечисленное верно
2. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?
  - а) наружный осмотр
  - б) антропометрические измерения (рост, вес, окружности)
  - в) ЖЕЛ
  - + г) все перечисленное верно
3. Что такое физическая культура?
  - а) образ жизни
  - б) учебно-тренировочное занятие
  - + в) часть общей культуры человека
  - г) наука о здоровье
4. От чего зависит проявление ловкости?
  - + а) от координации движений
  - б) от функции продолговатого мозга

- в) от длины конечностей
  - г) от состояния связочно-суставного аппарата
5. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями:
- а) смена деятельности
  - б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
  - в) режим дня, сон, рациональное питание
  - +г) все перечисленное верно
6. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
- +а) постоянность
  - б) деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
  - в) профессиональная деятельность
7. Что такое спорт?
- а) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - +б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях
  - в) организованный процесс физического воспитания
  - г) профессиональная деятельность
8. Какие параметры пациентов исследуются медицинским работником при оценке правильности построения занятий физической культурой?
- +а) пульс, дыхание, АД
  - б) пульс, ЖЕЛ, динамометрия
  - в) дыхание, пульс
  - г) симптомы усталости
9. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?
- а) 3-5 минут
  - +б) в зависимости от предполагаемой нагрузки
  - в) 20 минут
  - г) 30 минут
10. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?
- а) 7 человек
  - б) 6 человек
  - +в) 5 человек
  - г) 8 человек

### Вариант № 3

Проверяемые результаты обучения: 31, 32, 33

1. Что такое "фол"?

- а) бросок мяча
- +б) грубая игра
- в) перехват мяча
- г) ведение бросков

2. Какова длительность одной партии в волейбол?

- а) 20 минут
- б) до счета 15
- в) 30 минут
- +г) до счета 25

3. Какова продолжительность утренней гимнастики?

- +а) индивидуально
- б) 25 минут
- в) 10-15 минут
- г) 30 минут

4. Физическая культура и спорт представляют собой:



- а) рациональные бытовые движения
  - б) накопление трудового опыта
  - +в) всестороннее, гармоничное развитие личности
  - г) личная и общественная гигиена
5. В настоящее время атлетами называют:
- а) соревнующихся в силе и ловкости
  - +б) физически развитых, сильных людей
  - в) тех, кто быстро бегают
  - г) победителей олимпиад
6. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:
- а) высокий старт
  - б) старт с опорой на одну руку
  - +в) низкий старт
  - г) по желанию
7. При беге на длинные дистанции применяют:
- +а) высокий старт
  - б) низкий старт
  - в) старт с опорой на левую руку
  - г) по желанию
8. При метании гранаты результат зависит от:
- а) разбега и времени полета снаряда
  - +б) умений, силы и быстроты движений
  - в) от длины рук и тела метателя
  - г) все перечисленное верно
9. Какие качества развиваются более всего у баскетболистов?
- а) принятие быстрых решений
  - б) ведение мяча
  - в) глазомер, широкое поле зрения
  - +г) все перечисленное верно
10. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?
- а) 25
  - б) 20
  - в) 21
  - +г) 11

#### Вариант № 4

Проверяемые результаты обучения: 31, 32, 33

1. Какое количество игроков в волейбольной команде?

- а) 5
- +б) 6
- в) 7
- г) 8

2. Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")?

- +а) 40 минут
- б) 44 минуты
- в) 60 минут
- г) 30 минут

3. Какие виды подач бывают в волейболе?

- а) косяя
- +б) верхняя прямая
- в) слабая
- г) броском

4. Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?
- а) двигательные умения
  - б) физическое воспитание
  - в) профилактика
  - +г) самообразование
5. Как называется пониженная двигательная функция?
- а) дееспособность
  - б) саморегуляция
  - +в) гиподинамия
  - г) здоровье
6. Способность человека выполнять какую-либо деятельность?
- а) самооценка
  - б) установка
  - +в) дееспособность
  - г) все перечисленное верно
7. Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе - это:
- а) установка
  - б) самонаблюдение
  - +в) тренированность
  - г) гибкость
8. Развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в определенном виде спорта?
- а) ловкость
  - б) двигательные навыки
  - +в) специальная физическая подготовка
  - г) самооценка
9. Что является подготовкой организма к предстоящей работе:
- +а) разминка
  - б) профилактика
  - в) гибкость
  - г) саморегуляция
10. Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:
- +а) реабилитация
  - б) вработывание
  - в) разминка
  - г) профилактика

#### Вариант № 5

Проверяемые результаты обучения: 31, 32, 33

1. Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий?

- +а) физическое воспитание
- б) саморегуляция
- в) тренированность
- г) самонаблюдение

2. Движения, выполняемые автоматически, т.е. не требуют сосредоточения внимания:

- +а) рефлекс
- б) автоматизм ходьбы
- в) физическое развитие
- г) двигательный навык

3. Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это:
- +а) профилактика
  - б) аутотренинг
  - в) самовоспитание
  - г) гибкость
4. Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют:
- а) тренированность
  - +б) быстрота
  - в) гибкость
  - г) спортивная форма
5. Недостаток кислорода в крови называется:
- а) биоритмы
  - б) гиподинамия
  - в) двигательная активность
  - +г) гипоксия
6. Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий называют:
- а) установкой
  - +б) силой
  - в) дееспособностью
  - г) быстротой
7. Состояние, вызванное каким-либо сильным воздействием, перенапряжением - это:
- +а) стресс
  - б) адаптация
  - в) гипертензия
  - г) брадикардия
8. Способность выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени называют:
- а) быстрота
  - +б) выносливость
  - в) тренированность
  - г) самооценка
9. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это:
- а) быстрота
  - б) тренированность
  - в) сила
  - +г) гибкость
10. В какой спортивной игре, изобретенной в 1895 году в США В.Морганом на площадке играют команды состоящие из 6 человек?
- + а) волейбол
  - б) водное поло
  - в) футбол
  - г) гандбол

#### Вариант № 6

Проверяемые результаты обучения: 31, 32, 33

1. "Королева спорта"- это:

- + а) легкая атлетика
- б) футбол
- в) бокс
- г) гимнастика

2. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды?
- + а) закаливание
  - б) тренировка
  - в) бег
  - г) медитация
3. Основной энергоноситель для работающих мышц - это:
- + а) углеводы
  - б) витамины
  - в) белки
  - г) жиры
4. Что является целью общефизической подготовки?
- а) достижение высокой работоспособности
  - б) воспитание отдельных физических качеств
  - в) воспитание навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта
  - + г) все перечисленное верно
5. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)?
- а) передача
  - + б) подача
  - в) бросок
  - г) прямая передача
6. Где происходили 1 Олимпийские игры?
- + а) Греция
  - б) Италия
  - в) Франция
  - г) Испания
7. Что является основным материалом для построения клетки и тканей организма?
- + а) белки
  - б) жиры
  - в) углеводы
  - г) витамины
8. Бег по пересеченной местности - это:
- а) эстафета
  - + б) кросс
  - в) спринт
  - г) марафон
9. Вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развития их физических способностей - это:
- + а) физическая культура
  - б) физическое воспитание
  - в) физическое совершенство
  - г) культуризм
10. Кто является основателем возрождения Олимпийского движения?
- а) Геракл
  - + б) Пьер де Кубертен
  - в) Атлант
  - г) Пеле

#### Вариант № 7

Проверяемые результаты обучения: 31, 32, 33

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
- а) тренировка всего организма
  - б) совершенствование основных физических качеств

- + в) подготовка способствующая формированию специальных качеств
  - г) все перечисленное верно
2. Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?
- а) дисциплина
  - б) строгое выполнение установленных норм и правил
  - в) проверка снаряжения и снарядов
  - + г) все перечисленное верно
3. Основные физические качества человека - это:
- а) красота, тренированность
  - + б) сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость
  - в) здоровье, адаптация, саморегуляция
  - г) все перечисленное верно
4. Факторами закаливания называют?
- а) воздух
  - б) солнце
  - в) вода
  - + г) все перечисленное верно
5. Сколько очков дается за попадание штрафного броска?
- а) 3
  - + б) 1
  - в) 2
  - г) 4
6. В волейболе свисток судьи раздается при:
- а) для начала игры (т.е. подачи)
  - б) при ошибке
  - в) необходимости остановить игру
  - + г) все перечисленное верно
7. "Стайер" - это спортсмен бегающий на:
- а) короткие дистанции
  - + б) длинные дистанции
  - в) короткие и средние дистанции
  - г) все перечисленное верно
8. "Спринтер" - это спортсмен, бегающий:
- а) на длинные дистанции
  - б) на средние дистанции
  - +в) на короткие дистанции
  - г) всё перечисленное верно
9. В баскетболе мяч вводится в игру вбрасыванием после:
- а) попадания в кольцо
  - б) выхода мяча из игры
  - в) пробежки
  - +г) все перечисленное верно
10. Утомление - это:
- а) длительная работа
  - + б) снижение работоспособности
  - в) саморегуляция
  - г) быстрое выполнение физической нагрузки