

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВООСКОЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУД 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность

38.02.03 Операционная деятельность в логистике


2025 г.

г.Новый Оскол

Организация – разработчик: ОГАПОУ «Новооскольский колледж»

Разработчик:

Преподаватель

ОГАПОУ «Новооскольский колледж» /  / Подчердниченко Л. П.

Рассмотрена

Предметно-цикловой комиссией ОГАПОУ «Новооскольский колледж»

Протокол № 1 от 28.08.2025 года

Председатель ПЦК Савенкова Г. В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	7
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	27

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов её изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Цель изучения дисциплины «Физическая культура» на базовом уровне- овладение обучающимися знаниями о формировании разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитию у обучающихся двигательных навыков, совершенствовании всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Достижение цели изучения дисциплины «Физическая культура» на базовом уровне обеспечивается решением следующих задач:

- освоение обучающимися системы знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование

умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональном образовательном учреждении, медицинский работник определяет состояние здоровья. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Дети с ОВЗ и дети-инвалиды имеют преимущественно IV и V группу здоровья и имеют определенные ограничения для занятий физической культурой и должны быть включены в специальную медицинскую группу для занятий физической культурой. По действующим требованиям при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи

информации в доступных для них формах. По новым требованиям при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяется особый порядок освоения предмета «Физическая культура» с учетом здоровья, обеспечивающих коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ. Для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ выбор мест практических занятий учитывает состояние здоровья и требования по доступности. Обучающиеся из числа лиц с ОВЗ должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета Физическая культура предполагает, что студентов, полностью освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года (в начале и в конце учебного года) для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В приложениях к рабочей программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся основной, подготовительной и специальной группы.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Общие компетенции (далее- ОК) и профессиональные компетенции (далее-ПК) ФГОС СПО в соотнесении с личностными, метапредметными и предметными результатами обучения базового уровня (далее-ПРБ) ФГОС СОО представлены в таблице:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения программы по дисциплине	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач	Личностные результаты должны отражаться в части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание	ПРБ 1- сформированность знаний о месте и роли физической культуры в жизни человека.

<p>профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>ценности мастерства, трудолюбие;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Метапредметные результаты должны отражать: овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>А) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать 	<p>ПРБ 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; <p>ПРБ 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>
---	--	--

	<p>параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе 	<p>ПРб 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); <p>ПРб 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 5 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>

	<p>результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>ПРБ 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>ПРБ 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в</p>

		<p>профессионально-прикладной сфере; ПРб 6 - имение положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 1.1. Осуществлять сопровождение, в том числе документационные, процедуры закупок</p>	<p>Овладение двигательными действиями: - формирование гармоничного физического развития обучающегося подразумевает универсальность физической подготовки в обеспечении готовности будущего специалиста к успешной профессиональной деятельности.</p>	<p>- сформированность систематической двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда, а также овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>
<p>ПК 3.1. Планировать, подготавливать и осуществлять процесс перевозки грузов</p>	<p>В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p>	<p>- предложить способы профилактики утомления или рационализации двигательного режима у представителей группы труда (в соответствии с получаемой профессией/специальностью); - подобрать и применять комплекс производственной гимнастики для представителей группы труда (в соответствии с получаемой профессией/специальностью).</p>

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т.ч.:	

теоретические занятия	14
практические занятия	58
Основное содержание	72
Профессионально ориентированное содержание	20
в т. ч.:	
теоретические занятия	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	

2.2. Содержание дисциплины «Физическая культура»

№ занятия	Наименование разделов профессионального модуля, тем и занятий по МДК	Обязательная учебная нагрузка		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы		Материальное и информационное обеспечение занятий
		Объем ак. ч	Вид учебной деятельности	ОК	ПК	
1	2	3	4	5	6	7
И семестр (32 часа)						
Теоретический раздел (4 часа, из них 2 по) Практический раздел (28 часов, из них 8 часов по)						
Лёгкая атлетика						
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. <i>Роль физической культуры в развитии человека. ВФСК ГТО.</i>	2	ПЗ, урок	08		12,17, 18, 23 ОИ 1 с.131-141; с. 262-267; ЭОР 7
2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Освоение методики составления и проведения КУ утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, КУ для коррекции осанки и телосложения. (ПЗ-по)	2	ПЗ	01, 04, 08		12,17, 18, 23 ОИ 1 с 131-141; ЭБС с 14-18
3	Совершенствование техники эстафетного бега. Освоение методики составления и проведения КУ для подготовки к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО. (ПЗ-по)	2	ПЗ	01, 04, 08		12, 16, 17, 18, 23 ОИ 1 с.131-141; ЭБС с33-36
4	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). (по)</i>	2	ПЗ урок	01, 04, 08	3.1	12, 17, 18, 23; ОИ 1 с 131-141, с.262
Гимнастика						

5	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Разучивание строевых упражнений и приёмов. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. (ПЗ по)	2	ПЗ	01, 04, 08		1, 7, 17, 19 ОИ 1. с. 58-65; с 190; ЭБС 2 с 7-28
6	Совершенствование гимнастических упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Знакомство с профиограммой будущего специалиста (ПЗ по)	2	ПЗ	01, 04, 08		12, 17, 19, 24 ОИ 1 с.118-131, 176; ЭБС 2 с 7-28
Волейбол						
7	Техника безопасности на занятиях волейболом. Изучение техники перемещения и стойки волейболиста	2	ПЗ	01, 04, 08		2, 3, 12, 14, 17; ОИ 1 с. 100-118; ЭБС 2 с 7-28
8	Разучивание передачи мяча «сверху» двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. (ПЗ по)	2	ПЗ	01, 04, 08	3.1	2, 3, 14, 17, 19; ОИ 1 с.100-110, с.23-26; ЭБС 1 с 36-61; ЭБС 2 с 7-28
9	Освоение и совершенствование техники выполнения подачи мяча. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний ((ПЗ по)	2	ПЗ	04,08	3.1	2, 3, 14, 17, 19 ОИ 1 с 100-117, с 17-22; ЭОР 5
Баскетбол						

10	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Изучение техники перемещения и стойки баскетболиста. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств (ПЗ по)	2	ПЗ	01, 04, 08	3.1	1, 6, 14, 17, 19; ОИ 1 с 81-93, с. 214-219; ОИ 2 с 116-128; ОИ 1 с 65-115, 116-121
11	Разучивание техники передач мяча разным способом. <i>Физическая культура в режиме трудового дня. Составление профиограммы. (по).</i>	2	ПЗ урок	01, 04, 08	3.1	1, 6, 17, 19 ОИ 1. с.81-83, с. 176, 220
12	Разучивание техники выполнения броска. Учебная игра	2	ПЗ	01, 04, 08		1, 6, 17, 19; ОИ 1 с 81-83, с. 228
Футбол						
13	Техника безопасности при занятии футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	ПЗ	01, 04, 08		17, 23, 24 ОИ 2 с83-91 ЭБС 5
14	Разучивание техники ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы с последующей передачей партнеру (в колоннах). <i>Влияние двигательной активности на здоровье</i>	2	ПЗ урок	01, 04, 08		17, 23, 24 ОИ 1 с 110-117, с. 27-40; ЭБС 1 с 29-33
15	Закрепление техники передачи мяча в одно касание. Учебная игра. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств (по)	2	ПЗ	04,08	3.1	17, 19, 24 ОИ 1 с 110-117, 228; ЭБС 5
16	Совершенствование защитных действий игроков. Зачет	2	ПЗ	01, 04, 08		17, 19, 24; ОИ 1 с. 110-117, 179; ЭБС 5

Псеместр (40 часов)						
I. Теоретический раздел (10 часов, из них 4 по) II. Практический раздел (30 часов, из них 6 по)						
Лыжная подготовка						
17	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой, одежда, подбор инвентаря. Изучение способов передвижения	2	ПЗ	08		12, 15, 17, 23 ОИ 1с. 141-163; ЭУ 3 с 55-66;
18	Изучение техники подъемов и спусков. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики (по)	2	ПЗ урок	01, 04, 08	3.1	12, 15, 17, 18, 23; ОИ 1 с 141-162; ЭБС 1 с 8-15
19	Ходьба на 3 км. Эстафеты. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности (ПЗ по)	2	ПЗ	01, 04, 08		12, 15, 17, 18 ЭБС 1 с 78-81; ОИ 1 с 141-162; ЭОР 6,8
Футбол						
20	Техника безопасности при занятиях футболом. Совершенствование технико-тактических приёмов игры. ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	ПЗ урок	01, 04, 08		12, 17, 18, 23, 24; ОИ 1 с. 100-117, И-Р 2; ЭБС 1 с 6-8; ЭБС 5
21	Разучивание системы опеки: персональная опека, зонная система защиты. Здоровье и здоровый образ жизни.	2	ПЗ урок	01, 04, 08		12, 17, 18, 24 ОИ 1 с 100-117; ЭБС 5
Волейбол						
22	Техника безопасности при занятиях волейболом. Изучение техники приема мяча «снизу» двумя руками. Освоение методики составления и проведения КУ различной функциональной направленности (ПЗ по)	2	ПЗ	01, 04, 08	3.1	2, 3, 14, 17, 19 ОИ 1 с 100-109; ЭБС 2 с 7-28

23	Разучивание техники блокирования: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.. <i>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности (по)</i>	2	ПЗ урок	01, 04, 08	3.1	2, 3, 12, 14, 19 ОИ 1 с 100-117; ЭБС 2 с 7-28
24	Совершенствование индивидуальных действий игрока. <i>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</i>	2	ПЗ урок	01, 04, 08		2, 3, 6, 17, 23 ОИ 1 с 100-109; ЭБС 1 с 33-36; ЭБС 2 с 7-28
Баскетбол						
25	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники владения мячом. Броски. Освоение методики составления и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» (ПЗ по)	2	ПЗ	01, 04, 08	3.1	1, 17, 19, 23 ОИ 1 с.81-83; ЭБС 7, ЭОР 8
26	Разучивание техники быстрого прорыва. <i>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности (по)</i>	2	ПЗ урок	01, 04, 08	3.1	1, 6, 24; ОИ 1 с 81-83; ЭБС 7; ЭОР 8
27	Разучивание индивидуальных защитных действий в обороне. Броски. <i>Профессионально-прикладная физическая культура личности (по)</i>	2	ПЗ урок	01, 04, 08	3.1	1, 5, 23 ; ОИ 1 с 81-83; ЭБС 7; ЭОР 8
Атлетическая гимнастика						
28	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Знакомство с работой в тренажерном зале. <i>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</i>	2	ПЗ урок	01, 04, 08		4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 22, 25 ОИ 1 с 233-246-260; ЭБС 2 с 7-28
29	Изучение техники выполнения упражнений: подъем коленей к груди в висе на перекладине. <i>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</i>	2	ПЗ урок	01, 04, 08		12, 17, 22, 25 ОИ 1 с 233-246-260; ЭБС 2 с 7-28

Лёгкая атлетика						
30	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Разучивание подвижных игр и эстафет с элементами лёгкой атлетики.	2	ПЗ	01, 04, 08		12, 17, 18, 23 ОИ 1 с 233-246-260
31	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (дев), 700 г (юн). Знакомство с видами физкультурно-спортивной деятельности, способствующих развитию значимых физических и психических качеств будущего специалиста (ПЗ по)	2	ПЗ	01, 04, 08	3.1	12, 10, 17, 24; ОИ 1 с 131-140; ЭБС 2 с 7-28, 104-115
32	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (ПЗ по)		ПЗ	01, 04, 08	3.1	12, 18, 19, 23 ОИ 1 с 51-65, 131-140; ЭБС 1 с 36-61
33	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. <i>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</i>	2	ПЗ урок	01, 04, 08		12, 17, 19; ОИ 1 с 179-200; ЭБС 1 с 36-61
Плавание						
34	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Овладение упражнениями специальной гимнастики пловца на суше (ходьба, бег, ОРУ).	2	ПЗ	01, 04, 08		1, 17; ОИ 1 с 163-175

35	Ознакомление с работой рук и ног на суше, при плавании способом «кроль» на груди и спине. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств (ПЗ по)	2	ПЗ	01, 04, 08	3.1	1, 17, 18 ОИ 1 с 163-175
36	Совершенствование имитационных упражнений пловца на суше, для совершенствования техники плавания избранного способа плавания (кроля на груди, спине, брасса). Дифференцированный зачет	2	ПЗ-контрольный	01, 04, 08		12, 18, 19, 23; ОИ 1 с 163-175, 212-219; ЭОР 9
	Аттестация	Зачет ДЗ		ОК 01, ОК 04, ОК 08		
	Всего:	72				

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализации программы общеобразовательной дисциплины требует наличия спортивных сооружений:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Спортивный зал имеет разметку футбольного, волейбольного и баскетбольного поля.

Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).

Комплект для занятий **лёгкой атлетикой**: нагрудные номера, эстафетные палочки, флажки, мячи малые резиновые для метания, гранаты весом 500 г, 700 г, мячи малые теннисные, сетка для переноса мячей, рулетка металлическая.

Комплект для занятий **гимнастикой**: скакалки гимнастические, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая.

Комплект для занятий **по общей физической подготовке**: стенки гимнастические, маты гимнастические, скамейки гимнастические, перекладины, палки гимнастические, каток гимнастический.

Комплект для занятий **подвижными играми с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)**: мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи медболы весом 2 кг, насос для накачивания мячей с иглой, сетка

волейбольная, щиты баскетбольные, ворота, канат для перетягивания, жилетки игровые.

Комплект для занятий **по лыжной подготовке**: стеллаж для хранения лыж, лыжи с креплениями, ботинки лыжные, палки лыжные.

Плавание: доска для плавания.

Открытые спортивные площадки: имеется стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, турник, уличные брусья, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, стойки и сетка волейбольные, баскетбольные щиты. Имеется комната для хранения спортивного инвентаря, раздевалка и кабинет физической культуры.

Контрольно- измерительное, информационное спортивное оборудование и инвентарь: рулетки, свистки судейские, секундомеры, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов), аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Для реализации программы в библиотечном фонде колледжа имеются печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования. — Москва: Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды <https://profspo.ru/books/139413>;

2. Погадаев, Г. И. под редакцией И. Акинфеева.. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11 классы: учебник. — 3-е изд. — Москва: Просвещение, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132364>;

СПО PROОбразование: [сайт]. — URL:

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник. — 11-е изд. — Москва: Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132361>.

3.2.3. Интернет-ресурсы (И-Р):

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.2.4. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

1. <http://kzgz.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

2. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
3. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
4. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
7. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
8. <http://www.gym.by.ru> – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!
9. <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.

3.3. Техника безопасности на занятиях Физической культуры

Правила безопасности занятий физической культуры являются обязательными при организации и проведении учебных занятий, спортивно-массовых мероприятий по физической культуре и спорту в колледже.

Административный, педагогический, медицинский персонал колледжа руководствуется правилами или инструкциями, знает и соблюдает их в практической деятельности по физическому воспитанию обучающихся.

На администрацию возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемых к месту проведения занятий.

На медицинского работника возлагается ответственность за проведение лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья обучающихся.

Разрешение на проведение занятий по физической культуре в колледже выдаётся комиссией при приёме к новому учебному году. Разрешение оформляется актом.

Проведение занятий по физической культуре в колледже, с применением оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды не допускается.

Преподаватель физической культуры несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Преподаватель обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемых к месту проведения занятий; инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать студентов безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаясь принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и

функциональные возможности каждого студента, в необходимых случаях обеспечить страховку;

- при появлении у обучающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в электросети и устранить обнаруженные недостатки.

Перед проведением первого занятия в новом учебном году преподаватель физической культуры обязан провести инструктаж по мерам безопасности с обучающимися.

Порядок проведения инструктажей с обучающимися по охране труда:

- вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими обучающимися один раз за всё время обучения;
- инструктаж на рабочем месте и инструктаж по видам спорта, которые запланированы, проводится со всеми обучающимися не менее двух раз в год. После проведения инструктажей они фиксируются в журнале установленной формы;
- в течение учебного года, когда обучающиеся переходят заниматься со спортивных площадок в спортивный зал (из зала на спортивную площадку), с ними проводится повторный инструктаж на рабочем месте и доводится до сведения инструкция по виду спорта.

Порядок действий в случае, если обучающийся во время учебного процесса получил травму:

- оказать первую медицинскую помощь;
- доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- немедленно сообщить о несчастном случае медицинскому работнику, руководителю колледжа (дежурному администратору) и родителям пострадавшего;
- при необходимости- принять участие в расследовании несчастного случая.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

4.1. Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретённые студентами умения и навыки, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Т 1.1, 1.2, 1.3, 1.4; 1.5, 1.6- пос; Р 2, Т 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5- пос; 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8	- устный опрос; - составление словаря терминов, либо кроссворда; - защита презентации, доклада; - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Т 1.1, 1.2, 1.3, 1.4; 1.5- пос, 1.6- пос; Р 2, Т 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5- пос, 2.6-2.10	- составление профессиограммы; - составление дневника самоконтроля; - фронтальный опрос; - тестирование, контрольное тестирование;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Т 1.1, 1.2, 1.3, 1.4; 1.5, 1.6-пос; Р 2, Т 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5- пос, 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8	- составление комплекса упражнений; - контрольная работа по теории; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов (упражнений); - оценка результатов выполнения практической работы; - оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях;
ПК 1.1. Осуществлять сопровождение, в том числе документационные, процедуры закупок	Р 1.Т 1.5-1.6; Р 2. Т 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	- оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности;
ПК 3.1. Планировать, подготавливать и осуществлять процесс перевозки грузов	Р 1.Т 1.5-1.6; Р 2. Т 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	- сдача нормативов ГТО.

4.1.1. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся

Знания:

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и

письменного контроля в следующих формах: устный опрос, написание тестовых заданий, письменная работа, мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Уровень физической подготовленности:

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	VI ступень (16-17 лет)	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 60 м (с)	9,0	10,7
	Бег на 100 м (с)	14,8	17,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12:25
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20:30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	-
	Кросс на 3 км (мин, с)	-	19:25
	Кросс на 5 км (мин, с)	27:00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	8
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -	+ 6	+ 7

см)			
Испытания (тесты) по выбору			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	157
	Подъемы туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	32
6	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	12
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:45
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяжённость не менее 10 км (кол-во навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		5	5

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 6 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

Требования к результатам обучения студентов специальной группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

4.2. Контрольно-оценочные средства по дисциплине «Физическая культура».

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебного предмета Физическая культура.

4.2.1. Входной контроль.

К выполнению практического задания по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся сдают два испытания на выбор.

№ п/п	Испытания (тесты) обязательные (16-17 лет)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,7
	или бег на 60 м (с)	9,0	10,7
	или бег на 100 м (с)	14,8	17,9
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	35	32
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
4	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	9,1
5	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157

Для обучающихся, имеющих медицинские ограничения входной контроль проводится с учетом уровня физической подготовки или в форме устного вопроса или письменного теоретического тестирования.

4.2.2. Текущий контроль.

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

Выполнение контрольных тестов по разделам программы:

1. Раздел. Теоретическая подготовка. Тесты (письменно или устный опрос), защита реферата, презентации, творческие задания.

Тестовые задания к разделу 1.(1, 2, 3 варианта).

Вариант I

1. Выберите один правильный вариант ответа. *Физическая культура – это .*

- 1). использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
- 2). часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;**
- 3). использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.
- 4). образовательный урок в школе или колледже.

2. Дополните. *Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

3. Выберите один правильный вариант ответа.

Здоровье – это (по определению ВОЗ):

- 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.**
- 3) отсутствие болезней или физических дефектов.

4. Выберите один правильный вариант ответа.

Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

- 1) рекреативной гимнастикой;
- 2) производственной гимнастикой;**
- 3) лечебной гимнастикой;
- 4) гигиенической гимнастикой;
- 5) оздоровительной гимнастикой

5. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

- 1) чередование нагрузки и отдыха;**
- 2) выполнение физических упражнений до «отказа»;
- 3) изменение интенсивности выполнения упражнений;**
- 4) несоблюдение техники безопасности

6. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Основными ошибками в питании современного человека являются:

- 1) высокая калорийность продуктов;**
- 2) большое количество рафинированных продуктов;**
- 3) соблюдение режима питания;

- 4) недостаточное потребление фруктов и овощей;
 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.

7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

К компонентам здорового образа жизни не относится:

- 1) ежедневная двигательная активность;
 2) закаливание;

3) наличие вредных привычек

- 4) соблюдение режима труда и отдыха
 5) рациональное питание;

6) гиподинамия

8. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:

1) заболевания пищеварительной системы;

2) сердечно-сосудистые заболевания;

3) заболевания опорно-двигательного аппарата;

4) заболевания органов дыхания

5) физическая и психическая зависимость

9. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:

1) спортивные игры, единоборства;

2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);

3) упражнения высокой интенсивности;

4) все вышеперечисленное

10. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:

1) повышаются адаптационные возможности организма;

2) наступает физическое переутомление;

3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;

4) улучшается функция внешнего дыхания.

11. Дополните. *Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:*

Профессионально-прикладная

12. Выберите один правильный вариант ответа

Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:

1) антропометрических показателей;

2) пульсометрии;

3) динамометрии;

4) спирометрии.

13. Дополните. *Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____*

дневником самоконтроля

14. Определите соответствие (физические качества)	
А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах

Г. Для развития гибкости рекомендуются А-3, Б-4 В-1, Г-2	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
15. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3. Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц А- 2, Б-4, В- 5, Г-1 Д- 3	5. Табата

Вариант II

1. Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое воспитание – это:

1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

2. Выберите один правильный вариант ответа

Цели внедрения ВФСК ГТО:

1) сохранение и укрепление здоровья нации;

2) развитие массового спорта;

3) **развитие массового спорта и оздоровление нации;**

4) профилактика вредных привычек.

3. Дополните. *Наука о здоровом образе жизни называется _____*

Валеологией

4. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:

1) **гиподинамия;**

2) рациональное питание;

3) **стрессы;**

4) **проживание в крупных мегаполисах;**

5) систематические физические нагрузки.

5. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:

1) употребление большого количества соленой пищи;

2) **отказ от употребления алкоголя;**

3) табакокурение;

4) **умеренные физические нагрузки;**

5) избыточный вес.

6. Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое здоровье человека – это:

1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;

2) **естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.**

7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Рациональное питание не должно:

1) восполнять энергетические затраты организма;

2) **вызывать ожирение;**

3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;

4) **вызывать интоксикацию организма.**

8. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:

- 1) культуры питания;
 - 2) культуры движения;
 - 3) культуры безопасного поведения;
 - 4) культуры эмоций;
 - 5) культуры труда и отдыха.
 - 6) культуры опасного поведения
 - 7) все вышеперечисленное.
9. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:

- 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;
 - 2) ВИЧ/СПИД;
 - 3) физическая и психологическая зависимость;
 - 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.
10. Дополните.

Двигательная рекреация – это _____

отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)

11. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Физические упражнения влияют на:

- 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;
 - 2) снижение уровня развития физических качеств;
 - 3) повышение умственной работоспособности;
 - 4) улучшение состояние дыхательной системы;
 - 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы
12. Дополните.

Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.

Профессиональной (или трудовой)

13. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

Для оценки состояния дыхательной системы используются

- 1) антропометрические показатели;
- 2) пульсометрия;
- 3) динамометрия;
- 4) проба Штанге

14. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:

- 1) **покраснение кожных покровов;**
- 2) повышение частоты сердечных сокращений;
- 3) повышение частоты дыхания;
- 4) **«синюшность» носогубного треугольника**
- 5) **нарушение координации движений**

15. Определите соответствие (физические качества)	
А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость А- 4, Б-3, В-2, Г- 1	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1. Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2. Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3. Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4. Акваэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1	5. Воркаут

Вариант III

1. Выберите один правильный вариант ответа

К основным задачам физического воспитания относятся:

- 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;
- 2) **оздоровительные, образовательные, воспитательные;**
- 3) развивающие, оздоровительные, профилактические

2. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов

В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания

- 1) челночный и обычный бег;
- 2) дартс;**
- 3) самооборона без оружия;
- 4) прыжки в длину с места и с разбега;
- 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;
- б) стрельба из лука**

3. Дополните

Здоровый образ жизни – это _____

образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья

4. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Производственная физическая культура используется с целью:

- 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;
 - 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;**
 - 3) восстановления после полученных травм на производстве.
 - 4) повышения работоспособности**
5. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Человек не ведет здоровый образ жизни, если:

- 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;
 - 2) рационально организывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
 - 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки;**
 - 4) систематически занимается физической культурой;
 - 5) имеет компьютерную зависимость**
6. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:

- 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;
 - 2) контроль за переносимостью физической нагрузки;**
 - 3) несоблюдение техники безопасности;
 - 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования**
7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:

- 1) для коррекции физической нагрузки;**
 - 2) для профилактики вредных привычек;
 - 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм;**
 - 4) все вышеперечисленное
8. Дополните предложение:

Культура здоровья и безопасного образа жизни - это

часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.

9. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:

- 1) **восполнять энергетические затраты организма;**
- 2) вызывать ожирение;
- 3) **обеспечивать витаминами и микроэлементами;**
- 4) вызывать интоксикацию организма.

10. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:

- 1) **риск возникновения инфарктов миокарда;**
- 2) оздоровительное воздействие на организм
- 3) **разрушение клеток мозга;**
- 4) **физическая и психологическая зависимость**

11. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:

- 1) утренняя гимнастика;
- 2) **физкультурные паузы;**
- 3) оздоровительный бег;
- 4) **физкультурные минутки**

12. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:

- 1) личные предпочтения;
- 2) **состояние здоровья;**
- 3) состояние функциональных систем;
- 4) климато-географические условия для занятий;
- 5) все вышеперечисленное.

13. Дополните.

Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения

Специальные

14. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Перечислите антропометрические показатели:

- 1) спирометрия
- 2) пульсометрия
- 3) динамометрия;**
- 4) проба Штанге

5) измерение окружности грудной клетки

15. Определите соответствие (физические способности)	
А. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от А-3, Б-4 В-1, Г-2	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1. Антистрессовая пластическая гимнастика
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлламан Пинкни	2. Суставная гимнастика
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит
Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки А- 2, Б – 3, В-5, Г – 1, Д- 4	5. Акваэробика

**ТТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ К
РАЗДЕЛУ II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Лёгкая атлетика. Тестовые задания к теме.

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
 - А. «царица полей»
 - Б. «царица наук»
 - В. «королева спорта»**
 - Г. «королева без королевства»
2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
 - А. эстафетный бег
 - Б. метание копья
 - В. фристайл**
 - Г. марафонский бег
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
 - А. только один**

- Б. не больше двух
 - В. не больше трех
 - Г. не имеет значения
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
- А. одна
 - Б. две
 - В. три**
 - Г. четыре
5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
- А. бег**
 - Б. прыжки в длину
 - В. прыжки в высоту
 - Г. метание молота
6. СПРИНТ – это...?
- А. судья на старте
 - Б. бег на короткие дистанции**
 - В. бег на длинные дистанции
 - Г. метание мяча
7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
- А. лечь отдохнуть
 - Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания**
 - В. выпить как можно больше воды
 - Г. плотно поесть
8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
- А. разбег, отталкивание, полет, приземление**
 - Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
 - В. разбег, подпрыгивание, приземление
 - Г. разбег, толчок, приземление
9. Назовите фазы прыжка в высоту:
- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
 - Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление**
 - В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
 - Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
10. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
 - Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.**
 - В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
 - Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
 - Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
- А. в V в. до н.э.;
 - Б. в 776 г. до н.э.;**
 - В. в I в. н.э.;
 - Г. в 394 г. н.э.
12. Что такое фальстарт?
- А. толчок соперника в спину
 - Б. резкий старт

В. преждевременный старт

Г. задержка старта

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

А. ни одного

Б. один

В. два

Г. за это не дисквалифицируют

14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

А. способы финиширования в спринте

Б. способы финиширования в беге на средние дистанции

В. способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

А. передающий

Б. принимающий

В. главный тренер команды

Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А. обычный

Б. сближенный

В. растянутый

Г. отталкивающийся**Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика. Тестовые задания к теме.**

1. Что является основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями?

А. Белки и витамины;

Б. Углеводы и жиры;

В. Углеводы и минеральные элементы;

Г. Белки и жиры.

2. **Что понимается под выражением «второе дыхание»?**

А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок;

Б. Одновременное дыхание носом и ртом;

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами;

Г. Понижение работоспособности, усталость.

3. **При выполнении другими обучающимися физических упражнений необходимо стоять:**

А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий;

Б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения;

В. Вне места занятий;

Г. Где угодно.

4. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

А. Посмотреть художественный фильм;

Б. Ничего не делать, просто полежать;

В. Подвинуть ближе монитор компьютера;

Г. Выполнить упражнения для снятия напряжения глаз, на растягивание и расслабление мышц.

5. С чьим именем связано зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями?

А. Бертил Фокс;

Б. Краевой Виктор Михайлович;

В. Соколов Аркадий Васильевич;
Г. Гиллиам Терри.

6. Назовите учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма.

А. Гантели;
Б. Штанга;
В. Тренажеры;
Г. Гири.

7. В каком году атлетическая гимнастика официально была признана одним из общеразвивающих видов?

А. 1968 г;
Б. 1978 г;
В. 1958 г;
Г. 1986 г.

8. Кто разработал специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами?

А. Американцы;
Б. Древние греки;
В. Древние римляне;
Г. Казаки.

Гимнастика. Тестовые задания к теме.

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

А. **совместные действия в строю**
Б. поточные комбинации;
В. сочетания движениями различными частями тела;
Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

А. **упражнения**
Б. фитотерапия
В. препараты
Г. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

А. **строевым приемам**
Б. строевым перестроениям
В. строевым передвижениям
Г. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

А. **строевым передвижениям**
Б. строевым перестроениям
В. строевым приемам
Г. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

А. **строевым передвижениям**
Б. строевым перестроениям
В. строевым приемам
Г. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

А. упражнения без предметов
Б. упражнения на снарядах
В. **без предметов и с предметами**

- Г. прикладные упражнения.
7. Средства в гимнастике – это:
- А. строевые упражнения
 - Б. ОРУ
 - В. прыжки
 - Г. прикладные упражнения
8. Перестроение уступом относится к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям
9. Движения по кругу относят к:
- А. строевым передвижениям
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям
10. Акробатические упражнения – это:
- А. упражнения с лентой
 - Б. упражнения на перекладине
 - В. прыжки и упражнения в балансировании
 - Г. эстафеты
11. Методические особенности гимнастики:
- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
 - Б. строгая регламентация действий
 - В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
 - Г. гимнастика используется только в детском возрасте
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям
13. Группы строевых упражнения:
- А. строевые перестроения
 - Б. строевые передвижения;
 - В. строевые приемы
 - Г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения – это:
- А. упражнения по разделениям
 - Б. поточные комбинации
 - В. прыжки
 - Г. эстафеты
15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
- А. поддержание работоспособности
 - Б. воспитание нравственных качеств
 - В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни
 - Г. совершенствование двигательных умений и навыков
16. Виды расчета относят к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям.
17. Команды подаются в стойке:

- А. «Смирно!»
 - Б. «Вольно!»
 - В. «Равняйся!»
 - Г. **все**
18. Движение на месте и остановка группы относят к:
- А. размыканиям и смыканиям
 - Б. **строевым передвижениям**
 - В. строевым приемам
 - Г. все
19. Упражнения на снарядах – это:
- А. упражнения со скакалкой
 - Б. **упражнения на перекладине**
 - В. перестроения
 - Г. все.
20. Общеразвивающие упражнения - это:
- А. **упражнения для различных частей тела**
 - Б. упражнения в переползании
 - В. упражнения на кольцах
 - Г. упражнения в балансировании
21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
- А. по признаку использования упражнений
 - Б. **по анатомическому признаку**
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
 - Б. **по показу**
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям
23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
- А. **краткость**
 - Б. **доступность**
 - В. **точность**
 - Г. ясность
24. Какой командой завершается упражнение:
- А. «Отставить!»
 - Б. «Вольно!»
 - В. «Разойдись!»
 - Г. **«Стой!»**
25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
- А. спиной к занимающимся
 - Б. **лицом к занимающимся, зеркально**
 - В. боком к занимающимся
 - Г. сидя на стуле
26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:
- А. **по признаку преимущественного воздействия**
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:

- А. по рассказу
 - Б. по показу**
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям
28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
- А. по периметру
 - Б. непрерывно**
 - В. с перерывом
 - Г. со зрительным сигналом
29. Как правильно вести подсчет ОРУ:
- А. по 4 и 8 счетов**
 - Б. по 5 счетов
 - В. по 12 счетов
 - Г. по 3 и 6 счетов
30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
- А. по признаку преимущественного воздействия
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости**
 - Г. по признаку организации группы
31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу
 - В. по показу и рассказу**
 - Г. по разделениям
32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:
- А. по периметру
 - Б. непрерывно
 - В. с перерывом**
 - Г. со зрительным сигналом
33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
- А. по признаку использования упражнений**
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:
- А. по рассказу
 - Б. по показу
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям**
35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:
- А. доступный
 - Б. проходной**
 - В. точный
 - Г. соревновательный
36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
- А. «Правой – ВОЛЬНО!»
 - Б. сомкнутая стойка
 - В. «Смирно!»
 - Г. исходное положение.**
- Спортивные игры по выбору. Волейбол.**

Тестовые задания к теме.

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
 - А. 4 зоны
 - Б. 7 зон
 - В. 6 зон**
 - Г. 5 зон
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
 - А. необходимы**
 - Б. желательны
 - В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
 - А. подача, прием, блок
 - Б. подача, пас, прием, блок
 - В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок**
 - Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
 - А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии**
 - Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
 - В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
 - А. только без вращения мяча
 - Б. только с вращением мяча
 - В. с вращением и без вращения мяча**
6. Разбег при прямом нападающем ударе...
 - А. не выполняется
 - Б. выполняется с 2-3 шагов**
 - В. выполняется с 4-5 шагов
7. Нижний прием подачи используется для:
 - А. приема подачи
 - Б. защитных действий в поле
 - В. вынужденного паса
 - Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
 - Д. все ответы верны**
8. Выберите **2** верных ответа. При **верхнем** приеме подачи ошибкой **НЕ** является:
 - А. прием и отработка мяча ладонями
 - Б. присутствие работы ногами**
 - В. пас ото лба, а не от груди**
 - Г. локти и предплечья расположены параллельно
10. В приеме **НЕ** участвует:
 - А. первый темп**
 - Б. либеро
 - В. диагональный
 - Г. игроки второго темпа

Спортивные игры по выбору. Баскетбол.

Тестовые задания к теме.

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
 - А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 - Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
 - В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину**
2. Технику передвижений в баскетболе составляют:
 - А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты**

- Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
3. Сколько человек играют на площадке?
А. 4
Б. 5
В. 6
Г. 11
4. Размеры баскетбольной площадки?
А. 9м. х 18м.
Б. 14м. х 26м.
В. 12м. х 24м.
5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
А. 305 см.
Б. 260 см.
В. 310 см.
Г. 300 см.
6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
А. 30 сек.
Б. 24 сек.
В. 20 сек.
7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
А. 3 шага
Б. 2 шага
В. 1 шаг
8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
А. 10 сек.
Б. 8 сек.
В. 24 сек.
9. Продолжительность игры в баскетбол?
А. 2 тайма по 20 минут
Б. 4 тайма по 10 минут
В. 4 тайма по 12 минут
10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
А. 2 очка
Б. 1 очко
В. 3 очка
11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
А. 2
Б. 3
В. 4
Г. 5
12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
А. 3 сек.
Б. 5 сек.
В. 10 сек.

Лыжная подготовка

Тестовые задания к теме.

1. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?
А. Присесть и упасть вперёд по ходу спуска;

- Б. Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;
 В. Глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперёк склона;
 Г. Упасть вперёд по ходу спуска.
2. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
 А. Эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода;
 Б. Эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода;
 В. Длина лыж не имеет значения;
 Г. Эти лыжи должны быть такими же как и для классического хода.
3. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?
 А. Франция, Бельгия, Германия;
 Б. Швеция, Норвегия, Финляндия;
 В. Англия, Испания, Италия;
 Г. Мексика, Китай, Аргентина.
4. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
 А. На 10-15см короче, чем в классическом ходе;
 Б. На 30-35см длиннее, чем в классическом ходе;
 В. Одинаковые по высоте как и в классике;
 Г. На 10-15см длиннее, чем в классическом ходе.
5. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?
 А. Франция, Бельгия, Германия;
 Б. Швеция, Норвегия, Финляндия;
 В. Англия, Испания, Италия;
 Г. Мексика, Китай, Аргентина.
6. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
 А. На 10-15см короче, чем в классическом ходе;
 Б. На 30-35см длиннее, чем в классическом ходе;
 В. Одинаковые по высоте как и в классике;
 Г. На 10-15см длиннее, чем в классическом ходе.
7. При какой температуре занятия на лыжах не проводятся?
 А. - 12 С; Б. - 14 С; В. - 18 С; Г. - 10 С.
8. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?
 А. 1956 г, Италия; Б. 1924 г, Франция;
 В. 1952 г, Норвегия; Г. 1980 г, Москва.
9. Лыжные палки должны быть высотой:
 А. По пояс; Б. Выше головы; В. По плечо; Г. По колено.
10. Самый распространённый лыжный ход:
 А. Попеременный двухшажный;
 Б. Попеременный четырёхшажный;
 В. Одновременный бесшажный;
 Г. Попеременный трёхшажный.

Спортивные игры по выбору. Футбол.

Тестовые задания к теме.

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
 А. 8
 Б. 10
 В. **11**
 Г. 9
2. Какова ширина футбольных ворот?

- А. 7м 30см
 - Б. **7м 32см**
 - В. 7м 35см
 - Г. 7м 38см
3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
- А. 9 м
 - Б. 10 м
 - В. **11 м**
 - Г. 12 м
4. Что означает «желтая карточка» в футболе?
- А. замечание
 - Б. **предупреждение**
 - В. выговор
 - Г. удаление
5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?
- А. серединой подъема
 - Б. внутренней частью подъема
 - В. внешней частью подъема
 - Г. **внутренней стороной стопы**
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
- А. **форвард**
 - Б. голкипер
 - В. стоппер
 - Г. хавбек
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?
- А. форвард
 - Б. **голкипер**
 - В. стоппер
 - Г. хавбек
7. Что означает «красная карточка» в футболе?
- А. замечание
 - Б. предупреждение
 - В. выговор
 - Г. **удаление**
8. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:
- А. **передача мяча**
 - Б. перехват
 - В. отбор мяча
9. Когда выбрасывается мяч:
- А. **вышедшей за пределы поля через боковую линию;**
 - Б. вышедшей за пределы поля за воротами;
10. Что означает слово «аут»?
- В. ведение мяча ногами
 - Г. удар головой
 - Д. **выход мяча за пределы поля**
- Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Плавание.

Тестовые задания к теме.

1. Как изменяется плотность человека при дыхании?
- А. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
 - Б. **при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается**

- В. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
 Г. при вдохе и выдохе плотность не изменяется
2. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?
 А. потому что морская вода теплее речной
 Б. потому что морская вода менее плотная
В. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
 Г. потому что в морской воде легче дышать
3. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?
 А. на 3
 Б. на 2
В. на 1,5
 Г. на 4
4. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?
А. при движении ноги вниз
 Б. при движении ноги вверх
 В. при движении ноги вверх и вниз
 Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
5. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?
 А. при движении ноги вниз
Б. при движении ноги вверх
 В. при движении ноги вверх и вниз
 Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
6. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?
А. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
 Б. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
 В. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
 Г. плотность не влияет на плавучесть
7. Что означает статическое плавание?
А. отсутствие движения
 Б. двигательные действия руками и ногами
 В. напряжение тела во время движений
 Г. напряжение мышц рук и ног во время гребков
8. Что означает динамическое плавание?
А. плавание с помощью разнообразных двигательных действий
 Б. неподвижное плавание
 В. плавание в команде «Динамо»
 Г. фигуры в плавании
9. К какой группе видов спорта относится плавание?
А. циклические
 Б. ациклические
 В. смешанные
 Г. повторно-интервальные
10. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?
 А. красота движений
 Б. соответствие современному эталону (образцу)
В. эффективность решения двигательной задачи
 Г. правильность исполнения
11. Что такое темп?
 А. количество движений на дистанции

Б. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени

В. количество вдохов-выдохов

Г. длительность двигательного цикла

12. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

А. дыхательная и сердечно-сосудистая

Б. мышечная и нервная

В. выделительная и мышечная

Г. дыхательная и мышечная

13. В каком возрасте можно заниматься плаванием?

А. в любом, без всяких ограничений

Б. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям

В. в дошкольном и младшем школьном возрасте

Г. в школьном возрасте

14. Что означает принцип прикладной направленности?

А. прикладывать теоретические знания на практике

Б. практическое использование умений и навыков в жизни

В. заниматься спортом

Г. теоретические исследования.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ

Рубежный контроль проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза». Обучающийся выполняет один обязательный тест и одно испытание по выбору:

№ п/п	Испытания (тесты) обязательные	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	25	8
2	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
2	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	9,1
3	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	32

Для оценки теоретических знаний по дисциплине Физическая культура используются методы устного или письменного контроля в следующих формах:

- составление профессиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Например. Задание 1.

1. Профессиограмма- это документ, в котором отражены (описаны) особенности специальности, профессии. Необходимо составить профессиограмму своей специальности, используя лекцию и таблицу (заполнить таблицу).
2. Прочтите лекцию. Составьте 10-15 вопросов к лекции 1 и найдите ответы на них.

Профессиограмма специальности:

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

1. Общая характеристика труда		
Содержание и основные операции (действия)	Условия и характер труда	
	Критерии тяжести	Логическая сложность
3. Требования к качеству подготовки специалиста		
Знания	Умения и навыки	
4. Требования специальности к личностным качествам		
Интересы и склонности	Профессионально-важные качества	
5. Диагностические методики и противопоказания		
Рекомендуемые методики	Медицинские противопоказания	

4.2.3. Промежуточный контроль.**Инструкция к тесту**

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний обучающихся по дисциплине Физическая культура, по разделам: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры по выбору (футбол, волейбол, баскетбол), лыжная подготовка, плавание и атлетическая гимнастика.

Приступая к работе укажите свою фамилию, имя, курс и группу, в которой Вы учитесь.

Задания представлены в форме вопроса. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновать сделанный Вами выбор.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. В заданиях-задачах необходимо сделать расчёты, опираясь на свои данные и личный опыт.

Критерии оценки ответов на вопросы:

Оценка «5» ставится за правильное выполнение 19-20 заданий;

Оценка «4» – за правильное выполнение 15-18 заданий;

Оценка «3» – за правильное выполнение 11-14 заданий;

Оценка «2» – за правильное выполнение менее 10 заданий.

I вариант**1. На какие дистанции бегают с низкого старта?**

- А. На короткие дистанции; Б. На средние дистанции;
В. На длинные дистанции; Г. Кроссы.

2. Чему равна дистанция марафонского бега?

- А. 32 км 180 м; Б. 40 км 185 м;
В. 41 км 190 м; Г. 42 км 195 м.

3. Невозможно выполнить метание без....

- А. Желания; Б. Разбега;
В. Замаха; Г. Торможения.

4. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- А. Фланг Б. Шеренга; В. Интервал; Г. Строй.

5. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

- А. Кувырок; Б. Шпагат;
В. Мост; Г. Сальто

6. Под физическим развитием понимается...

- А. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия;
Б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
В. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма;
Г. Как при удержании клюшки в хоккее.

7. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- А. Шесть; Б. Восемь; В. Десять; Г. Двенадцать.

8. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- А. Беговые упражнения; Б. Упражнения с мячом;
В. Силовые упражнения; Г. Упражнения со скакалкой.

9. Какова окружность футбольного мяча?

- А. 45 -50 см; Б. 66- 71 см;
В. 75-78 см; Г. 35-45 см.

10. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага?

- А. На усмотрение судьи; Б. Да;
В. Нет; Г. Не знаю.

11. Лыжные палки должны быть высотой:

- А. По пояс; Б. Выше головы; В. По плечо; Г. По колено.

12. Самый распространённый лыжный ход:

- А. Попеременный двухшажный; Б. Попеременный четырёхшажный;
В. Одновременный бесшажный; Г. Попеременный трёхшажный.

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

А. Ошибки нет.

Б. Ошибка есть.



Рис. I

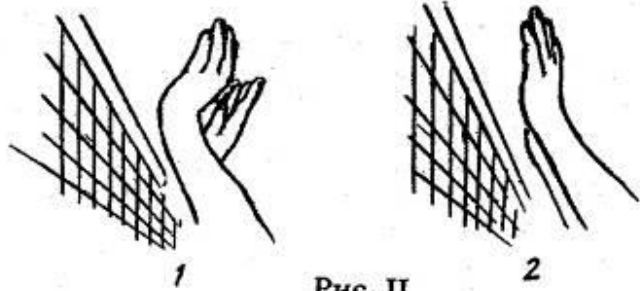


Рис. II

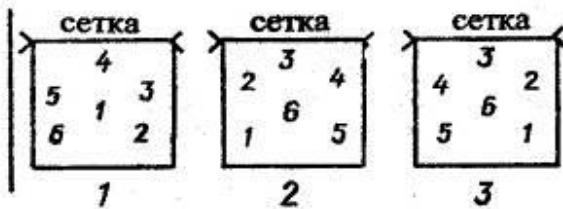


Рис. III

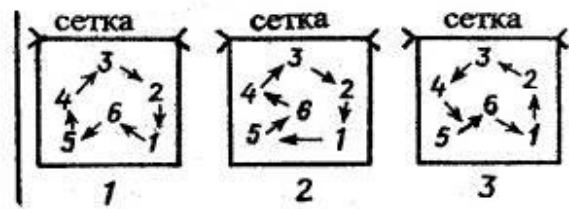


Рис. IV

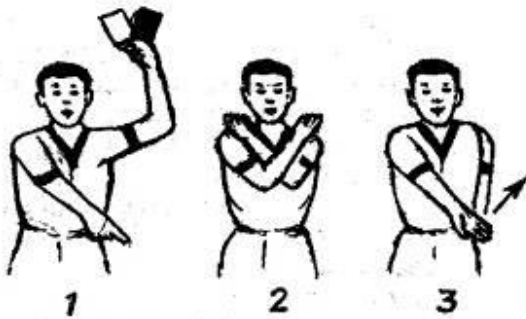


Рис. V

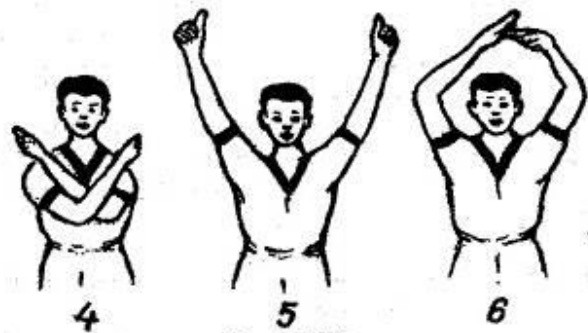


Рис. VI

14. Укажите высоту баскетбольной корзины:

А. 300 см; Б. 305 см; В. 307 см; Г. 350 см.

15. Как начинается игра в баскетболе?

А. Жеребьевкой; Б. Вводом мяча из-за боковой линии;
В. Спорным броском; Г. Звуковым сигналом.

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

А. Два; Б. Три; В. Один; Г. Ни одного.

17. Сколько секунд по правилам ФИБА 2000-го года командам отводиться на атаку в баскетболе?

А. Не более 24 секунд; Б. Не более 30 секунд;
В. Не более 60 секунд; Г. Не более 15 секунд.

18. Какое понятие техники в плавании наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?

А. Идеальная; Б. Образцовая;
В. Правильная; Г. Рациональная.

19. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

7. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- А. Быстро переместиться «под мяч»; Б. Следить за полетом мяча;
В. Выполнить нападающий удар; Г. Угадать намерения соперника.

8. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе?

- А. Где угодно; Б. На половине поля своего соперника;
В. Только на своей половине поля; Г. Рассеяно по всему полю.

9. Какое решение принимает судья в футболе, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой?

- А. Назначаются пенальти; Б. Назначается 11- метровый удар;
В. Свободный удар; Г. Вбрасывание.

10. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?

- А. Рисунок 1; В. Рисунок 3;
Б. Рисунок 2; Г. Правильного ответа нет.

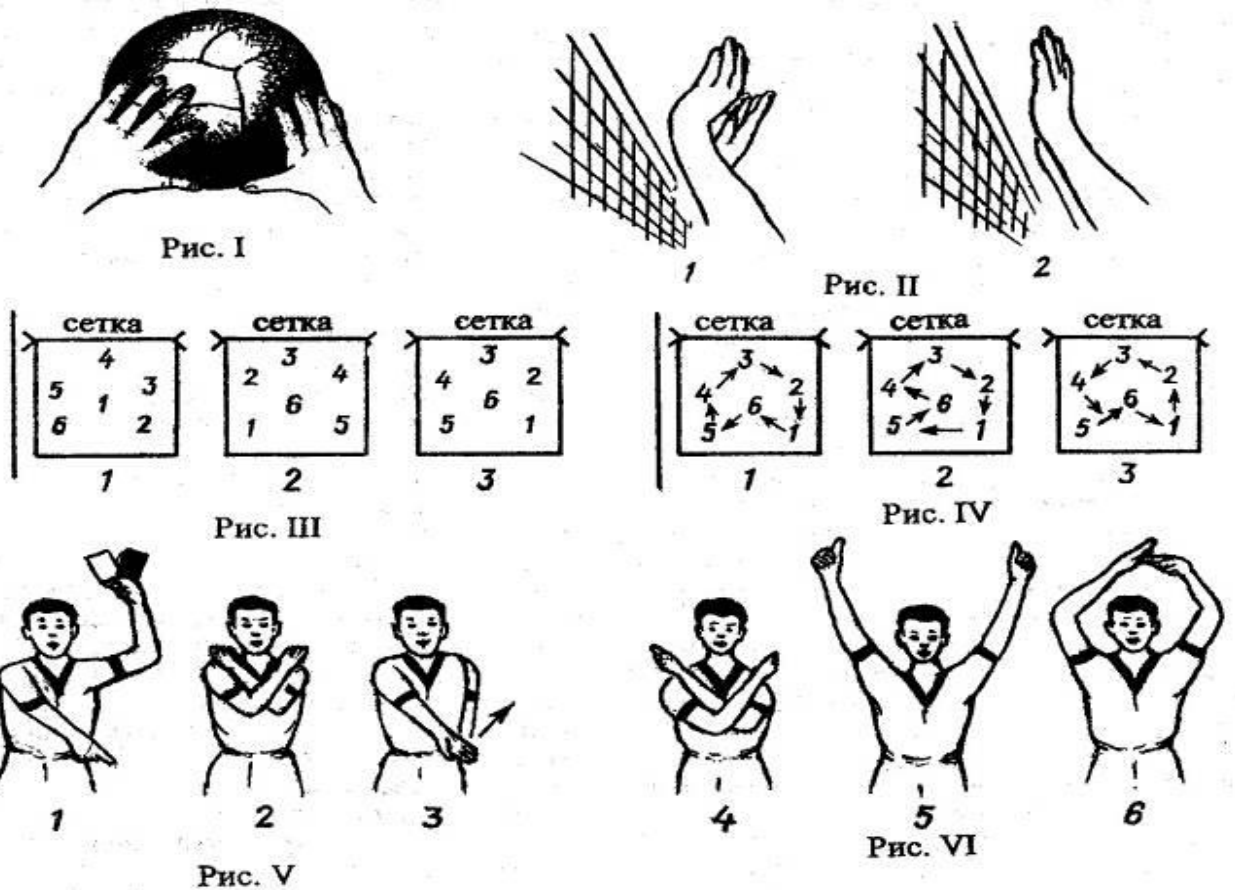
11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- А. 10: 0; Б. 15:13; В. 25:26;
Г. 27:29.

12. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).

А. Рисунок 1;

Б. Рисунок 2.



13. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

А. Присесть и упасть вперёд по ходу спуска.

Б. Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад.

В. Глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперёк склона.

Г. Упасть вперёд по ходу спуска.

14. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

А. Эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода.

Б. Эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода.

В. Длина лыж не имеет значения.

Г. Эти лыжи должны быть такими-же как и для классического хода.

15. Укажите размер баскетбольной площадки:

А. 26x14 м; Б. 28x15 м; В. 30x16 м; Г. 18x9 м.

16. Ведение мяча в баскетболе выполняется:

А. Двумя руками; Б. Одной рукой; В. Правой рукой; Г.левой рукой.

17. Известно, что ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный тайм-овертайм. Сколько минут он продолжается?

А. 15 минут;

Б. 10 минут;

В. 7 минут;

Г. 5 минут.

18. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

А. Красота движений;

Б. Соответствие современному эталону (образцу);

В. Эффективность решения двигательной задачи;

Г. Правильность исполнения.

19. Правильное дыхание характеризуется:

А. Более продолжительным выдохом;

Б. Более продолжительным вдохом;

В. Вдохом через нос и выдохом через рот;

Г. Ровной продолжительностью вдоха и выдоха.

20. Задание. Проведите одномоментную пробу и определите реакцию сердечно-сосудистой системы своего организма на нагрузку.

Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 минут. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 секунд из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течении одной минуты.

При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах.

Величина до 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку,

от 21 до 40 % - хорошую,

от 41 до 65% - удовлетворительную,

от 66 до 75% - плохую,

от 76 и более - очень плохую.

Задание: проведите одномоментную пробу лично и сделав расчеты определите реакцию сердечно-сосудистой системы своего организма на нагрузку.

III вариант

1. Как называется бег по пересеченной местности?

А. Конкур;

Б. Марш-бросок;

В. Стипель-чез;

Г. Кросс.

2. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

А. Любой;

Б. Низкий;

В. Средний;

Г. Высокий.

3. Сколько видов проводится в женских дисциплинах по лёгкой атлетике на Олимпийских играх?

А. 12

Б. 18

В. 23

Г. 24.

4. Изменение строя или размещения занимающихся

А. Перестроение;

Б. Размыкание;

В. Смыкание;

Г. Колонна.

5. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего...

А. Усиливаю;

Б. Обнаженный;

В. Пластичный;

Г. Упражняю.

6. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?

А. Рисунок 4;

Б. Рисунок 5;

В. Рисунок 6;

Г. Затрудняюсь ответить.



Рис. I

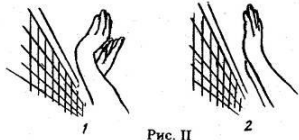


Рис. II

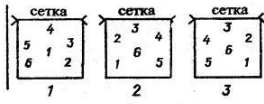


Рис. III

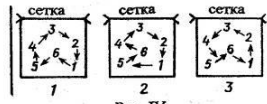


Рис. IV

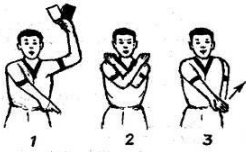


Рис. V



Рис. VI



Рис. I

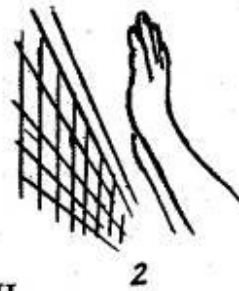
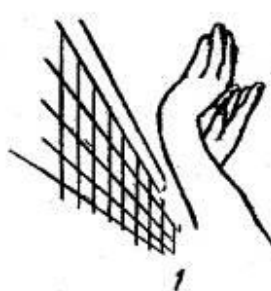


Рис. II

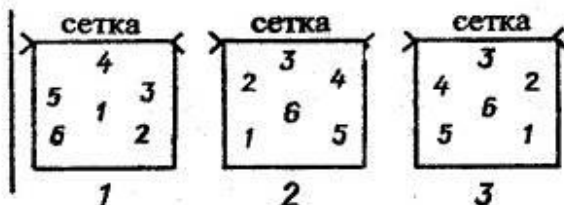


Рис. III

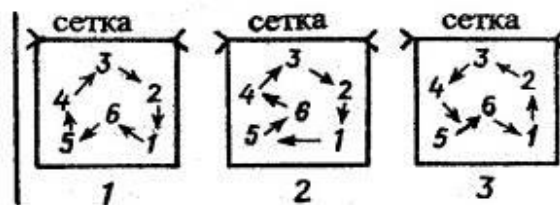


Рис. IV

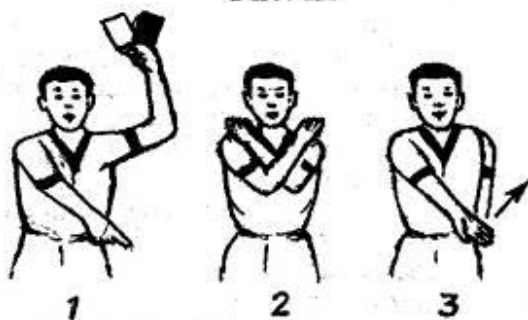


Рис. V

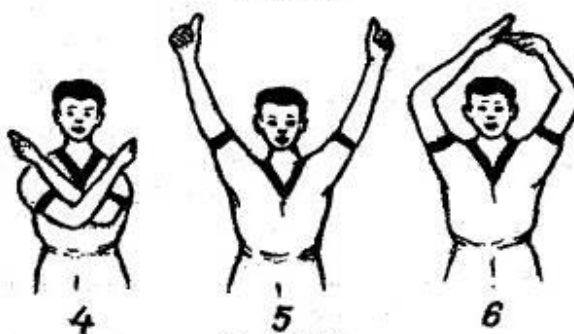


Рис. VI

13. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

- А. На 10-15см короче, чем в классическом ходе.
- Б. На 30-35см длиннее, чем в классическом ходе.
- В. Одинаковые по высоте как и в классике.
- Г. На 10-15см длиннее, чем в классическом ходе.

14. В каком году появился баскетбол как игра:

- А. 1919 г;
- Б. 1899 г;
- В. 1891 г;
- Г. 1234 г.

15. Запрашивать тайм - ауты и замены в баскетболе имеет право:

- А. Только тренер команды;
- Б. Только главный тренер и капитан;
- В. Любой игрок, находящийся на площадке;
- Г. Кто угодно.

16. Что называется зоной нападения в баскетболе?

- А. Половина поля под кольцом соперника;
- Б. Центральная часть поля;
- В. Всё поле;
- Г. Свободная часть поля.

17. Какой из перечисленных фолов может быть назначен судьей тренеру команды или запасному игроку в баскетболе?

- А. Дисквалифицирующий фол;
- Б. Обоюдный фол;
- В. Умышленный фол;
- Г. Технический фол.

18. Что такое темп?

- А. Количество движений на дистанции;
- Б. Количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
- В. Количество вдохов-выдохов;
- Г. Длительность двигательного цикла.

19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А. Подвижных и спортивных игр; Б. Челночного бега;
В. Прыжок в высоту; Г. Метаний.

20. Задание. Определите работоспособность сердца: Проба Руфье.

Проба Руфье. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Руфье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 10с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 10 с (P2) и через минуту (P3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле: $IP = 6 \times (P1 + P2 + P3) - 200/10$ усл.ед.

Оценка работоспособности сердца: индекс Руфье

- 0 - атлетическое сердце
0, 1 - 5 - "отлично" (очень хорошее сердце)
5, 1 - 10 - "хорошо" (хорошее сердце)
10, 1 - 15 - "удовлетворительно" (сердечная недостаточность)
15, 1 - 20 - "плохо" (сердечная недостаточность сильной степени)

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30 сек., если пульс увеличится на 25% -отлично, на 25 - 50% - хорошо, от 50 - 75% плохо.

IV вариант

1. Как лёгкую атлетику часто называют спортсмены?

- А. Королевой спорта; Б. Царицей стадиона;
В. Принцессой спортивного зала; Г. Повелительницей сердец.

2. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- А. Местом проведения занятия; Б. Техникой бега;
В. Скоростью бега; Г. Работой рук.

3. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- А. По руке и ноге; Б. По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
В. По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
Г. По любой части тела.

4. Физическая культура представляет собой ...

- А. Учебный предмет в школе;
Б. Выполнение физических упражнений;
В. Процесс совершенствования возможностей человека;
Г. Часть общей культуры общества.

5. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

- А. Плотность; Б. Теплопроводность;
В. Текучесть; Г. Теплоемкость.

6. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

- А. Переворот; Б. Кувырок;
В. Перекат; Г. Оборот.

7. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

- А. Комбинация; Б. Программа;
В. Композиция; Г. Выступление.

11. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч?

А. 6 человек;

Б. 4 человека;

В. 2 человека;

Г. 3 человека-судья и 2 судьи на линии.

12. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор?

А. 4 м;

Б. 3 м;

В. 2 м;

Г. 1 м.



Рис. I

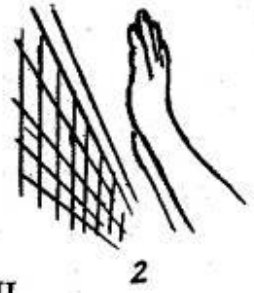
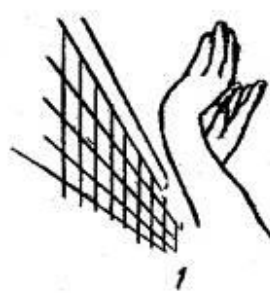


Рис. II

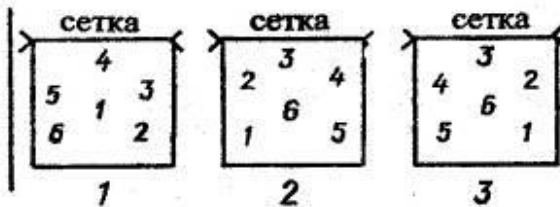


Рис. III

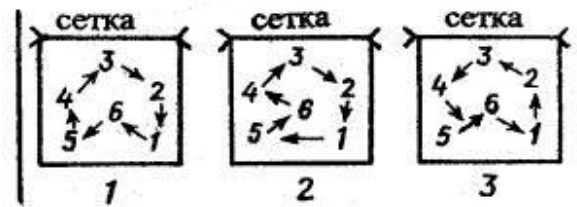


Рис. IV

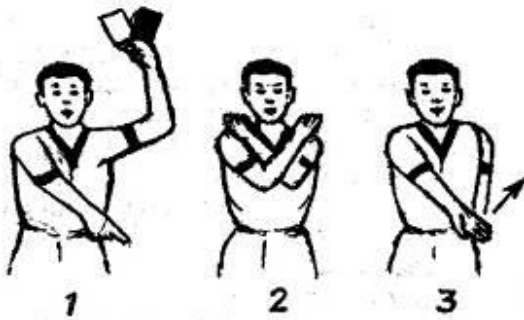


Рис. V

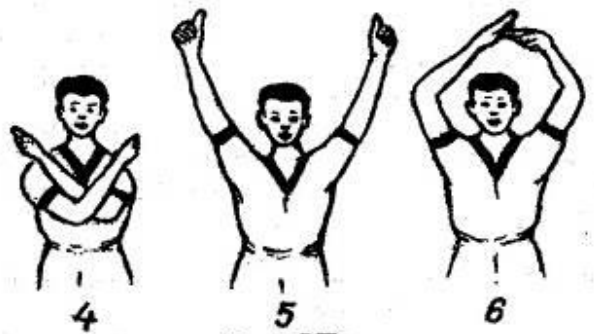


Рис. VI

13. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).

А. Рисунок 1;

Б. Рисунок 2;

В. Рисунок 3;

Г. Нет правильного ответа.

14. В каком году в нашей стране проводился Чемпионат мира по футболу?

А. 20018 г;

Б. 2014 г;

В. 2012 г;

Г. 2000 г.

	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	8
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	9,1
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	32
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	12
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.00	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.25
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	27.00	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.20	1.45
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 6 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**(ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ)**

Группа _____ Дата _____
Фамилия и имя студента _____

Тестовые задания по дисциплине Физическая культура.

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Инструкция к тесту

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний обучающихся по дисциплине Физическая культура по теме: «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Внимательно ознакомьтесь с инструкцией к тесту. Приступая к работе с тестом, укажите свою фамилию, имя, курс и группу, в которой Вы обучаетесь.

Задания представлены в форме вопросов и готовых ответов. Первый раз внимательно прочтите весь тест: задания и предлагаемые варианты ответов. При повторном чтении начинайте работать простым карандашом. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновать сделанный Вами выбор. После самопроверки отметьте правильные ответы ручкой.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. В заданиях-задачах необходимо сделать расчёты, опираясь на свои данные и личный опыт.

Критерии оценки ответов на вопросы:

Оценка «5» ставится за правильное выполнение 19-20 заданий;

Оценка «4» – за правильное выполнение 15-18 заданий;

Оценка «3» – за правильное выполнение 11-14 заданий;

Оценка «2» – за правильное выполнение менее 10 заданий

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ТЕМЕ:

«ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Выберите один или несколько правильных ответов. В 4 вопросе следует соотнести понятия и определения данные в таблице (определить какой цифре соответствует буква ответа).

1. Составными частями профессионально-прикладной физической культуры являются:

- А. Вработывание и перенапряжение;
- Б. **Профессионально-прикладная физическая подготовка и производственная физическая культура;**
- В. Трудотерапия и механотерапия;
- Г. Отдых и релаксация.

2. Профессионально- прикладная физическая подготовка...

- А. планируется исключительно в течение рабочего дня;
- Б. является основой для общей физической подготовки;
- В. предназначена исключительно для профессий, связанных с тяжелым физическим трудом;
- Г. **направлена на поддержание необходимого уровня профессионально важных физических и психических качеств.**

3. Профессиональная культура личности- это ...

- А. **целенаправленная, методически обоснованная система физкультурно-оздоровительных мероприятий, форма и содержание которых диктуется особенностями влияния на человека условий, характера и организации труда, с целью укрепления здоровья и содействия повышению производительности труда;**
- Б. понятие, которым определяется уровень воспитанности и образованности человека;
- В. понятие, которым определяется уровень профессиональных знаний;
- Г. теоретически обоснованные и оправдавшие себя методы и приёмы рационального рассуждения и аргументации.

3. Учитывая характер и условия труда, все профессии (по Пономаревой В. В.) делят на 4 группы. К какой из этих групп относится ваша будущая специальность?

- А. Работа, связанная с преобладанием небольших физических усилий, малой двигательной активностью, однообразная, требующая внимания;
(Экономика и бухгалтерский учет по отраслям);
- Б. Работа, в которой сочетаются элементы умственного и физического труда, движения здесь разнообразные, динамичные при умеренных физических нагрузках;
(Операционная деятельность в логистике; Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции; Контроль работы измерительных приборов; Электрификация и автоматизация сельского хозяйства; Технология продуктов питания животного происхождения; Технология продуктов питания из растительного сырья);
- В. Работа, связанная с затратой больших физических усилий;
(Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования; Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов; Лесное и лесопарковое хозяйство);
- Г. Работы, связанные с умственным и преимущественно умственным трудом, требующие большого напряжения центральной нервной системы (ЦНС), как правило малоподвижные, с небольшими затратами физических усилий.

4. В течение рабочего дня производственная физическая культура (ПФК) представлена производственной гимнастикой, которая включает три основные формы: вводная гимнастика, физкультурная пауза и физкультминутка. Соотнесите

понятия и определения, данные в таблице, какой цифре соответствует буква ответа.

№	Термин	Вариант ответа	Определение
1	Вводная гимнастика	А	-Это кратковременные перерывы в работе, которые проводятся между физкультурными паузами непосредственно на рабочем месте. Продолжительность 1-3 мин, количество упражнений 2-3 на наиболее утомляемую группу мышц
2	Физкультурная пауза	Б	Этот комплекс необходимо выполнять перед началом трудового дня с целью ускорения периода вработывания. Обычно это 6-8 упражнений по характеру близких к последующим рабочим движениям и оказывающих разностороннее воздействие на организм человека. Продолжительность 5-7 минут, темп выполнения упражнений должен соответствовать скорости основных рабочих движений или быть несколько выше
3	Физкультурные минутки	В	Это комплекс из 5-7 упражнений, направленных на стимулирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения тонуса и расслабления мышц, поддержания умственной и физической работоспособности. Проводят через 2-2,5 часа после начала трудового дня и через 1,5-2 часа после обеда

5. К внешним признакам значительного утомления при умственном труде относятся...

А. Частая смена поз, повороты головы в стороны;

Б. Рассеянное внимание;

В. Снижение частоты сердечных сокращений;

Г. Одышка.

6. У человека наивысшая активность и работоспособность отмечается... А. с 14 до 16 часов;

Б. с 10 до 16 часов;

В. с 8 до 12 часов;

Г. с 12 до 15 часов.

7. Для поддержания оптимального уровня двигательной активности взрослому человеку в течение суток необходимо выполнить ...

А. 1 000 шагов;

Б. 3 000 шагов;

В. 100 000 шагов;

Г. 5 000 шагов;

Д. 10 000 шагов;

8. К специальным прикладным качествам вашей будущей специальности относятся ...

А. устойчивость к гиподинамии (способность к длительному пребыванию в положении сидя или стоя с недостаточным количеством движений и мышечных усилий);

(Экономика и бухгалтерский учет по отраслям);

Б. устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды (инфекционным заболеваниям, перегреванию, переохлаждению и др.);

(Лесное и лесопарковое хозяйство);

В. быстроту зрительного различения и подвижность нервных процессов; *(Контроль работы измерительных приборов; Электрификация и автоматизация сельского хозяйства);*

Г. устойчивость к укачиванию при передвижениях на различных транспортных средствах;

(Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования);

Д. хорошая координация движений. *(Операционная деятельность в логистике; Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции; Технология продуктов питания животного происхождения; Технология продуктов питания из растительного сырья; Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования; Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов; Лесное и лесопарковое хозяйство).*

9. Задачами профессионально-прикладной физической подготовки вашей будущей специальности являются ...

А. Совершенствование тактических действий в избранном виде спорта;

Б. Развитие общей выносливости; *(Операционная деятельность в логистике; Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции; Технология продуктов питания животного происхождения; Технология продуктов питания из растительного сырья; Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования; Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов; Лесное и лесопарковое хозяйство; Контроль работы измерительных приборов; Электрификация и автоматизация сельского хозяйства);*

В. Развитие устойчивости к гиподинамии и гипокинезии;

(Экономика и бухгалтерский учет по отраслям);

Г. Развитие быстроты зрительного различения и подвижности нервных процессов.*(Контроль работы измерительных приборов; Электрификация и автоматизация сельского хозяйства).*

10. Основные формы производственной гимнастики это ...

А. Физкультурная пауза;

Б. Физкультминутки;

В. Вводная гимнастика;

Г. Утренняя гимнастика;

Д. Вечерние прогулки.

11. Физкультурную паузу из 5-7 упражнений проводят...

А. через 5 минут после начала трудового дня;

Б. в конце трудового дня;

В. примерно через 2-2,5 часов после начала трудового дня и через 1,5-2 часа после обеда;

Г. перед началом рабочего дня.

12. Основными задачами производственной физической культуры являются...

А. разучивание правил игровых видов спорта;

Б. организация досуга;

В. подготовка к труду, как срочная, так и долговременная;

Г. повышение эффективности труда;

Д. формирование сознательного и творческого отношения к труду.

13. Оптимальный объем физической нагрузки в возрасте 16- 20 лет должен составлять ...

А. 5-6 часов в неделю;

Б. 8-9 часов в день;

В. 10-14 часов в день;

Г. 20 часов в месяц;

Д. 8–9 часов в неделю;

14. Рекомендуемая частота сердечных сокращений при выполнении аэробных циклических нагрузок для здоровых взрослых лиц ...

А. 20–40 % от максимальной частоты сердечных сокращений;

Б. 65–85 % от максимальной частоты сердечных сокращений;

В. 70–90 % от максимальной частоты сердечных сокращений;

Г. 30-50 % от максимальной частоты сердечных сокращений.

15. Выберите тип вашей специальности по квалификации предложенной Е. Климовым:

А. «Человек-Техника»;

(Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования; Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов; Контроль работы измерительных приборов; Электрификация и системы в агропромышленном комплексе (АПК)).

Б. «Человек-Человек»;

(Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям); Операционная деятельность в логистике; Технология продуктов питания животного происхождения; Технология продуктов питания из растительного сырья);

В. «Человек- Знаковая система»;

(Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям); Контроль работы измерительных приборов; Электрификация и системы в агропромышленном комплексе (АПК));

Г. «Человек- Художественный образ»;

Д. «Человек- Природа»;

(Лесное и лесопарковое хозяйство);

16. Выберите группу профессионально -значимых качеств, которыми должен обладать работник вашей специальности...

А. Наблюдательность, внимательность, организованность, хорошая координация движений, аналитические способности, навыки планирования, вежливость, любовь к окружающей природе;

(Лесное и лесопарковое хозяйство);

Б. Хорошая координация движений, двигательная активность рук, исполнительность, самоконтроль, острота зрения и светоразличие, склонность к ручной и технической работе, способность быстро принимать решения, навыки взаимодействия с клиентами;

(Контроль работы измерительных приборов; Электрификация и системы в агропромышленном комплексе (АПК))

В. Внимание к деталям, аккуратность, скрупулёзность, быстрая обучаемость, внимательность, организованность, способность работать с большим объемом информации, хорошая память;

(Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям));

Г. Хорошая физическая форма, умение работать в команде, ответственность, ловкость, исполнительность, обладание необходимыми знаниями технологического процесса, соблюдающий технику безопасности;

(Операционная деятельность в логистике; Технология продуктов питания животного происхождения; Технология продуктов питания из растительного сырья);

17. Для развития прикладных умений и навыков используют разные виды спорта, которые условно делят на следующие группы (по Пономаревой В. В. и др.). Какую из групп вы выберете для развития прикладных умений и навыков для будущей специальности?

А. способствующие освоению способов передвижения – ходьба, бег, лыжи, вело-, мото-, автомобильный спорт, туризм;

Б. виды спорта, создающие двигательную базу для освоения новых умений и навыков –

гимнастика (атлетическая, военно-прикладная, восточная, йогов и т. д.), спортивные игры и др.;

В. виды спорта, повышающие глазомер, способность к дозированным усилиям и точности движений – пулевая и стендовая стрельба, стрельба из лука, дартс, спортивные игры (бадминтон, баскетбол, теннис и др.);

Г. виды спорта, которые кроме других достоинств, обеспечивают безопасность человека: на воде, в горах и других условиях – плавание, альпинизм, горный туризм, скалолазание, различные виды борьбы и др.

18. Какие качества личности препятствуют эффективности профессиональной деятельности ?

А. Высокая чувствительность к оттенкам, запахам и вкусам; правильное цветоразличение; хороший объемный и линейный глазомер; тактильная чувствительность; честность, порядочность;

Б. Хорошая память (кратковременная, долговременная, зрительная); высокий уровень распределения и переключения внимания; чистоплотность; эмоциональная устойчивость; творческие способности; эстетический вкус, аккуратность;

В. Требовательность; коммуникабельность; организаторские способности; ответственность; физическая выносливость; скромность; вежливость;

Г. Неумение работать в команде; наглость; пристрастие к сплетням; стремление к созданию конфликта; вредные привычки; мстительность; жадность; излишняя эмоциональность; лживость; самоуверенность; высокомерие.

19. Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств. Какой вид двигательных качеств вы ставите на первое место, применительно к будущей специальности?

А. Силовые качества (подтягивание на высокой или на низкой перекладине: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири весом 16 кг);

Б. Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину; прыжок в высоту; поднимание туловища из положения лёжа на полу);

В. Скоростные качества (быстрота) (бег на 30 м; бег на 60 м; бег на 100 м; челночный бег 3x10 м);

Г. Выносливость (общая и специфическая), т.е. способность преодолевать физическое утомление бег на 2 км или 3 км, бег на лыжах на 3 км или 5 км; кросс по пересеченной местности на 3 км или на 5 км);

Д. Координационные способности (ловкость, способность к научению новым двигательным действиям, и совершенствованию движения).

20. Выберите группу волевых качеств человека, без развития которых невозможно достичь цели.

А. Быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость;

Б. Уровень образования, аналитические способности, быстрая адаптация к новым информационным системам, быстрая обучаемость, гибкость мышления, грамотность, навыки делового общения, организаторские способности, предприимчивость, профессиональная честность, стратегическое мышление, творческое мышление, умение излагать мысли;

В. Бесконфликтность, вежливость, дисциплинированность, инициативность, находчивость, обаяние, порядочность, пунктуальность, самокритичность, скромность, стрессоустойчивость, тактичность, трудолюбие, честность, аккуратность;

Г. Гиперактивность, излишняя эмоциональность, жадность, мстительность, наглость, неусидчивость, вредные привычки, прямолинейность, скромность, стремление к созданию конфликта.

Д. Целеустремлённость, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка (самообладание, самоконтроль), дисциплинированность.

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ

	А	Б	В	Г	Д
1		+			
2				+	
3	+ Бух	+ Лог, Тех Крип, Эл	+ Экс, То Лес		
4	1-Б, 2-В, 3-А				
5	+	+			
6			+		
7					+
8	+ Бух	+ Лес	+ Крип, Эл	+ Экс	+ Лог, Тех Экс, То, Лес
9		+ Лог, Тех Экс, То, Лес Крип, Эл	+ Бух	+ Крип, Эл	
10	+	+	+		
11			+		
12			+	+	+
13					+
14		+			
15	+ Экс, То, Тех, Крип	+ Лог, Тех	+ Бух,Эл, Крип		+ Лес
16	+ Лес	+ Крип, Эл	+ Бух	+ Лог, Тех	
17	Любой вариант	+ Бух	+ Крип, Эл	Любой вариант	Любой вариант
18				+	
19	+ То, Эл	+ Тех	+ Бух	+ Лес, Экс,Эл Все специальности	+ Крип, Эл
20					+

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ К РАЗДЕЛУ

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Практическая подготовка. Выполнение контрольных тестов.

Легкая атлетика.

Бег на 100 м (с), 500 м (с), 1000 м (с), 2 км (мин, с), 3 км (мин, с).

Метание спортивного снаряда с разбега, с места (мяч, граната 500 г, 700 г).

Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика. Выполнение контрольных тестов силовой подготовки.

Перечень контрольных упражнений

№ пп	Контрольное упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг.
2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в стороны в наклоне	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
4.	Подъём гантелей на бицепс стоя	3 подхода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг.

Гимнастика. Выполнение контрольных тестов силовой подготовки. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в мин). Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз), или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи-см).

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Движение в обход, противходом, «змейкой»
8. Движение по диагонали.
9. Движение противходом, «змейкой», движение в обход.
10. Остановка группы.

Задание «Общеразвивающие упражнения»

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;

- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полуприседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Спортивные игры по выбору. Волейбол.

Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах. Подача (верхняя прямая, нижняя, боковая, планирующая).

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Спортивные игры по выбору. Баскетбол.

Дриблинг. Штрафной бросок.

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,

имитация тактического взаимодействия игроков.

Лыжная подготовка. Бег на лыжах на 3 км, 5 км.

Перечень контрольных упражнений:

- попеременный двухшажный ход
- подъемы, спуски, торможение
- пульсметрия

Спортивные игры по выбору. Футбол.

Ведение мяча. Удары по воротам. Жонглирование.

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

Плавание. Упражнения пловца на суше. Техника безопасности.

Перечень контрольных упражнений:

- выполнение старта с тумбочки;
- выполнение старта из воды толчком ногами от стенки бассейна;
- выполнение простого поворота «Маятник»;
- выполнение открытого плоского поворота;
- плавание 50 м одним из спортивных способов без учета времени.