

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»



СВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

*Handwritten signature*

Н.В. Лобов

02 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения: очная

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образова-  
ние

Образовательная программа: подготовки специалиста среднего звена

Общая трудоёмкость: 117 час.

Специальность: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Лысьва, 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «14» декабря 2017 г. № 1216 по специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*;

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого Минобрнауки России «17» мая 2012 г. № 413 (в последней редакции);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;

– Учебного плана очной формы обучения по специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*, утвержденного «28» 02 2022 г.

– Рабочей программы воспитания по специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*, утвержденной «28» 02 2022 г.

С учетом:

– Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от «28» июня 2016 г. № 2/16-з.

Разработчик:  
преподаватель

Е.В. Задорожная

Рецензент:  
канд. пед. наук

Е.Н. Хаматнурова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии Гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ПЦК ГСЭД) «01» 02 2022 г., протокол № 6 .

Председатель ПЦК ГСЭД

Е.А. Корвякова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника УМУ ПНИПУ

В.А. Голосов

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебного предмета «Физическая культура» является частью общеобразовательного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования: *13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)* технологического профиля профессионального образования.

### 1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Предшествующим предметом является программа школьного курса физической культуры. Знания и умения, полученные при изучении учебного предмета «Физическая культура», могут быть использованы при изучении учебных дисциплин профессионального цикла.

### 1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

**Цели учебного предмета** – формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи учебного предмета:**

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- формирование умений по развитию физических качеств и способностей, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья;

– овладению системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

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 обучающегося.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» определение медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в

целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой. На основании медицинского заключения, выданное медицинской организацией по месту жительства определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, 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. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобождённых от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение 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).

## 2 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Код результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<b>Личностные:</b>	
<i>ЛР1</i>	Проявляющий российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
<i>ЛР2</i>	Проявляющий гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
<i>ЛР3</i>	Проявляющий готовность к служению Отечеству, его защите
<i>ЛР4</i>	Проявляющий сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
<i>ЛР5</i>	Проявляющий сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
<i>ЛР6</i>	Проявляющий толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
<i>ЛР7</i>	Проявляющий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
<i>ЛР9</i>	Проявляющий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
<i>ЛР10</i>	Проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
<i>ЛР11</i>	Проявляющий принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
<i>ЛР12</i>	Проявляющий бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
<i>ЛР13</i>	Проявляющий осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как

	возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>Метапредметные:</b>	
<b>МР1</b>	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
<b>МР2</b>	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты
<b>МР3</b>	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
<b>МР4</b>	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
<b>МР5</b>	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
<b>МР7</b>	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
<b>МР9</b>	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные:</b>	
<b>ПР1</b>	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)
<b>ПР2</b>	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
<b>ПР3</b>	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
<b>ПР4</b>	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<b>ПР5</b>	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 2.1 Требования к предметным результатам освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования **обучающийся научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).



**Обучающийся получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<i>Виды учебной работы</i>	<b>1 семестр</b>	<b>2 семестр</b>	<b>Всего</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>51</b>	<b>66</b>	<b>117</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	47	62	109
<i>в том числе:</i>			
<i>теоретическое обучение (уроки, лекции)</i>	4	4	8
<i>лабораторные занятия</i>	-	-	-
<i>практические занятия</i>	47	62	109
<i>индивидуальный проект</i>	-	-	-
<b>Консультации</b>	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</b>			

### 3.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Личностные, предметные, метапредметные результаты, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>1 семестр</b>				
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>				
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9  ПР1, ПР2
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	<b>4</b>		
	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	2		
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		
<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>				
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>27</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>27</b>		
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры по легкой атлетике.	2		

<b>Практическое занятие № 2.</b> Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики.	2	ПР1 – ПР5
<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование знаний, владение навыками и техникой видов лёгкой атлетики на короткие, средние и длинные дистанции.	2	
<b>Практическое занятие № 4.</b> Ознакомление с общеразвивающими упражнениями (ОРУ). Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.	2	
<b>Практическое занятие № 5.</b> Ознакомление с выполнениями специальных беговых упражнений (СБУ). Совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.	2	
<b>Практическое занятие № 6.</b> Совершенствование выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование физических качеств.	2	
<b>Практическое занятие № 7.</b> Ознакомление с методами самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование общей выносливости.	2	
<b>Практическое занятие № 8.</b> Совершенствование знаний самоконтроля при занятиях лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка.	2	
<b>Практическое занятие № 9.</b> Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики.	2	
<b>Практическое занятие № 10.</b> Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике	2	
<b>Практическое занятие № 11.</b> Кроссовая подготовка, совершенствование общей выносливости.	2	
<b>Практическое занятие № 12.</b> Осенний кросс ЛФ ПНИНУ, Сдача норматива по кроссу. Девушки 1 км, юноши 2 км.	2	
<b>Практическое занятие № 13.</b> Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией	3	

<b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9  ПР1 – ПР5
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>		
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Техника безопасности игры в волейбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.	2		
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Изучение, овладение основными приемами техники волейбола (стойка, перемещение, прием и передача мяча, подачи).	2		
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками. Совершенствование приемов подач.	2		
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры	2		
<b>Практическое занятие № 19.</b> Совершенствование навыков игры в волейбол. Учебная игра.	2			
<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9  ПР1 – ПР5
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>		
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Ознакомление и выполнение упражнений для развития и совершенствования физических качеств.	2		
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Совершенствование упражнений, входящих в комплекс ГТО.	2		
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Интенсивность физических нагрузок. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	2		
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Выполнение нормативов по физической подготовке	2		

	<b>Консультации</b>	-		
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-		
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>51</b>		
<b>2 семестр</b>				
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>				
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9  ПР1, ПР2
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	<b>4</b>		
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2		
	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2		
<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9  ПР1 – ПР5
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>18</b>		
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).	2		
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Ознакомление с одновременно бесшажным, одношажным, двухшажным классическим ходом и попеременным лыжным ходом	2		
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Совершенствование одновременно бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов и попеременного лыжного хода	2		

	<b>Практическое занятие № 27.</b> Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2		
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2		
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Прохождение дистанции 3000 метров - девушки, 5000 метров - юноши.	2		
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	2		
	<b>Практическое занятие « 30.</b> Совершенствование техники классического хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5000 метров.	2		
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Сдача норматива девушки 3 км, юноши 5 км.	2		
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9  ПР1 – ПР5
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Техника безопасности игры в баскетбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2		
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Техника ведения и передачи мяча в движении и бросок мяча в кольцо - «ведение -2 шага – бросок».	2		
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага –бросок». Учебная игра.	2		

<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13 МР1-МР5, МР7, МР9 ПР1 – ПР5
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.	2		
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; занятие на тренажёрах.	2		
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Упражнения для развития силы мышц ног: прыжки на скакалке, приседания на одной и двух ногах; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах.	2		
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Разновидности упражнения «планка»	2		
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Тестирование. Оценка силовых качеств.	2		
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>24</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13 МР1-МР5, МР7, МР9 ПР1 – ПР5
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>24</b>		
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.	2		
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2		



<b>Практическое занятие № 44.</b> Тестирование. Бег 60 м, бег 100 м, бег 300 (девушки) и 400 (юноши).	2		
<b>Практическое занятие № 45.</b> Техника выполнения метания гранаты.	2		
<b>Практическое занятие № 46.</b> Совершенствование техники метания гранаты.	2		
<b>Практическое занятие № 47.</b> Техника выполнения упражнения прыжок с места.	2		
<b>Практическое занятие № 48.</b> Совершенствование техники прыжка с места.	2		
<b>Практическое занятие № 49.</b> Техника выполнение челночного бега.	2		
<b>Практическое занятие № 50.</b> Совершенствование техники челночного бега.	2		
<b>Практическое занятие № 51.</b> Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2000км, 3000км.	2		
<b>Практическое занятие № 52.</b> Тестирование. Сдача нормативов комплекса ГТО.	2		
<b>Практическое занятие № 53.</b> Совершенствование общей выносливости. Бег на длинные дистанции 3км, 5км.	2		
<b>Консультации</b>	-		
<b>Промежуточная аттестация</b>	-		
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>66</b>		
<b>ИТОГО ЗА ГОД</b>	<b>117</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## 4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к минимальному информационному и материально-техническому обеспечению:

#### 4.1 Специализированные лаборатории и классы

№ п.п.	Помещения		Количество посадочных мест
	Название	Номер аудитории	
1	Спортивный зал	101Д	32
2	Тренажерный зал	Д	8
3	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	-	-
4	Библиотека, читальный зал с выходом в интернет	А	18/14 комп

#### 4.2 Основное учебное оборудование

##### *101 Д*

- Маты гимнастические
- Мостик гимнастический
- Канат
- Кольцо баскетбольное металлическое № 7
- Стенка гимнастическая
- Ферма баскетбольная
- Щит баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Мяч гимнастический
- Обруч
- Лыжный инвентарь
- Гантели
- Ролик для пресса
- тренажеры
- гири
- Скакалки

- Гимнастические коврики
- Скамейки
- Секундомеры
- Ракетки для теннис
- Музыкальный центр
- Сетка волейбольная
- Спортивный комплекс «СПРИНТ»

### ***Тренажерный зал***

- Стол теннисный
- Турник МАРСИ ДН-8130
- Тренажер силовой
- Перекладина гимнастическая универсальная
- Тренажер SINGLE 2768 LS 1010
- Гантели
- Лавка прямая
- Мат гимнастический
- Сетка для настольного тенниса с винт креплением

### ***Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий***

- Беговая дорожка 150 м
- Комплекс оборудования военно-прикладной полосы препятствий
- Площадка для игровых видов спорта

### ***Библиотека, читальный зал с выходом в интернет***

- Компьютеры с программным лицензионным обеспечением
- Мультимедиа проектор
- Колонки
- Экран
- МФУ

### **4.3 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

###### *Федеральные законы*

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

###### *Учебная литература*

1. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.

4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

##### **Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.

3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

##### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

**5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения
<b>Личностные:</b>	
- проявляющий российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	<i>Устный опрос</i> <i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i> <i>Наблюдения или экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы</i> <i>Сдача контрольных нормативов</i> <i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</i>
- проявляющий гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	
- проявляющий готовность к служению Отечеству, его защите	
- проявляющий сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	
- проявляющий сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	
- проявляющий толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	
- проявляющий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	
- проявляющий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	
- проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	

<p>- проявляющий принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	
<p>- проявляющий бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	
<p>- проявляющий осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</p>	
<p><b>Метапредметные:</b></p>	
<p>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>	<p><i>Устный опрос</i> <i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i> <i>Наблюдения или экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы</i></p>
<p>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты</p>	<p><i>Сдача контрольных нормативов</i></p>
<p>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>	<p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</i></p>
<p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p>	
<p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>	
<p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>	
<p>- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>	

<b>Предметные:</b>	
- 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)	<i>Устный опрос</i> <i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i> <i>Наблюдения или экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы</i> <i>Сдача контрольных нормативов</i> <i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</i>
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	

*Фонд оценочных средств учебного предмета «Физическая культура» приведен отдельным документом.*

## **6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в течение двух семестров.

При изучении обучающим целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. изучение курса должно вестись систематически и сопровождаться составлением подробного конспекта. В конспект рекомендуется включать все виды учебной работы: материалы практических занятий, самостоятельную проработку учебников и рекомендуемых источников;

2. после изучения какого-либо раздела по учебнику или материалам практических занятий рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия;

3. особое внимание следует уделить выполнению практических заданий, поскольку это способствует лучшему пониманию и закреплению теоретических знаний; перед выполнением практических заданий необходимо изучить необходимый теоретический материал;

4. вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается преподавателем на лекциях, им же даются источники для более детального понимания вопросов, озвученных на лекциях.

### **Образовательные технологии, используемые при изучении учебного предмета**

Проведение лекционных занятий по учебному предмету «Физическая культура» основывается на активном и интерактивном методах обучения, преподаватель в учебном процессе использует презентацию лекционного материала, где обучающиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия.

Интерактивное обучение - это обучение, погруженное в общение. Обучающиеся задают вопросы и отвечают на вопросы преподавателя. Такое преподавание нацелено на активизацию процессов усвоения материала и стимулирует ассоциативное мышление обучающихся и более полное усвоение теоретического материала.

Проведение практических занятий основывается на активном и интерактивном методе обучения, при котором обучающиеся взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на выполнение практического задания.




## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

<b>№ п.п.</b>	<b>Содержание изменения</b>	<b>Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК</b>

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

**УТВЕРЖДАЮ**

Доцент с исп. обязанностей  
зав. кафедрой ОНД

 Е.Н. Хаматнурова  
« 28 » 02 2022 г.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Приложение к рабочей программе учебного предмета*

основной профессиональной образовательной программы  
подготовки специалистов среднего звена  
по специальности СПО

**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

(базовая подготовка)

Лысьва, 2022

Фонд оценочных средств разработан на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «14» декабря 2017 г. № 1216 по специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*;

– рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», утверждённой «28» 02 2022 г.

Разработчик: преподаватель Е.В. Задорожная

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании предметной (цикловой) комиссии *Гуманитарных и социально-экономических дисциплин* (ПЦК ГСЭД) «01» 02 2022 г., протокол № 6.

Председатель ПЦК ГСЭД

*Корвякова* Е.А. Корвякова

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебного предмета *Физическая культура* обучающийся должен обладать следующими результатами обучения: **личностными, метапредметными и предметными.**

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<b>Личностные:</b>	
<b>ЛР1</b>	Проявляющий российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
<b>ЛР2</b>	Проявляющий гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
<b>ЛР3</b>	Проявляющий готовность к служению Отечеству, его защите
<b>ЛР4</b>	Проявляющий сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
<b>ЛР5</b>	Проявляющий сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
<b>ЛР6</b>	Проявляющий толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
<b>ЛР7</b>	Проявляющий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
<b>ЛР9</b>	Проявляющий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
<b>ЛР10</b>	Проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
<b>ЛР11</b>	Проявляющий принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
<b>ЛР12</b>	Проявляющий бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

<b>ЛР13</b>	Проявляющий осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
	Проявляющий российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
<b>Метапредметные:</b>	
<b>МР1</b>	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
<b>МР2</b>	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты
<b>МР3</b>	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
<b>МР4</b>	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
<b>МР5</b>	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
<b>МР7</b>	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
<b>МР9</b>	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные:</b>	
<b>ПР1</b>	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)
<b>ПР2</b>	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
<b>ПР3</b>	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

<b><i>ПР4</i></b>	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<b><i>ПР5</i></b>	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 1 МЕТОДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 Для текущего и рубежного контроля формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения используются следующие методы:

- устный опрос;
- наблюдение и оценка результатов практических занятий;
- сдача контрольных нормативов;
- экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета;
- *наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы;*
- *экспертная оценка рефератов;*
- *экспертная оценка презентаций;*
- личные достижения обучающихся.

2 Формой промежуточной аттестации по учебному предмету является **дифференцированный зачёт**, который проводится в сроки, установленные учебным планом и определяемые календарным учебным графиком образовательного процесса.

Таблица 1 – Методы и формы контроля и оценивания формируемых результатов обучения

Элемент учебного предмета	Методы и формы контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>			
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>  <b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Устный опрос <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета	<i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i>	
<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Легкая атлетика.</b>	Устный опрос	Сдача контрольных	

<p><b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий  <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i>  <i>Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций*</i>  Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</p>	<p>нормативов  Личные достижения обучающихся  <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i></p>	
<p><b>Спортивные игры</b>  <b>Волейбол</b></p>	<p>Устный опрос  Наблюдение и оценка результатов практических занятий  <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i>  <i>Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций*</i>  Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</p>	<p>Сдача контрольных нормативов  Личные достижения обучающихся  <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i></p>	



<p><b>Общефизическая подготовка</b></p>	<p>Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i></p>	
<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i></p>	
<p><b>Спортивные игры (баскетбол)</b></p>	<p>Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и</i></p>	<p>Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и</i></p>	

	<p><i>практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i></p> <p><i>Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций*</i></p> <p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</i></p>	<p><i>практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы*</i></p>	
<p>Форма контроля</p>			<p><b>Дифференцированный зачёт</b></p>

### **Текущий контроль усвоения материала**

Текущий контроль усвоения материала проводится в форме устного опроса обучающихся по темам учебного предмета.

### **Наблюдение и оценка результатов практических занятий**

Типовые темы практических занятий приведены в РПД. Комплект заданий на практические занятия приведены в МУ по ПЗ по учебному предмету.

Формой контроля является оценка работы с индивидуальными заданиями по практическим занятиям.

### **\*Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы**

*Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, а также временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, презентации, выполняют индивидуальные проекты.*

### **Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета**

Осуществляется как наблюдение за процессом деятельности обучающегося в режиме реального времени. Является качественной оценкой освоения учебного предмета, учитываемой при промежуточной аттестации.

### **Рубежный контроль**

Рубежный контроль для комплексного оценивания усвоенных знаний, усвоенных умений проводится в форме сдачи контрольных нормативов, а также могут быть учтены личные достижения обучающихся (после изучения разделов учебного предмета)

*Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий рубежный контроль проводится в форме тестирования, подготовки рефератов.*

## 2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЁТЕ

В результате промежуточной аттестации по учебному предмету осуществляется комплексная проверка формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов
<b>Уметь:</b>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
<b>Знать:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

### 3 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### Критерии устного ответа

Критерии оценки	Оценка
Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), даёт правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	Отлично
Обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого	Хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	Удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом	Неудовлетворительно

#### Критерии оценки практических занятий

1 активность работы на практическом занятии (выполнение всех заданий, предложенных преподавателем);

2 правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение понятий, идей, и т.д.);

3 правильность выполнения движений или отдельных элементов с соблюдением всех требований, в том числе техники безопасности;

4 понимание сущности и назначения движения или его элемента, способность его выполнения.

### Критерии оценки практического задания

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя</li> <li>– показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме</li> <li>– проявлен творческий подход</li> <li>– умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие практико-ориентированные выводы</li> <li>– работа выполнена без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета</li> </ul>	<b>Отлично</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя</li> <li>– показан хороший уровень владения изученным материалом по заданной теме</li> <li>– работа выполнена полностью, но допущено в ней:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета</li> <li>б) или не более двух недочетов</li> </ul> </li> </ul>	<b>Хорошо</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое задание выполнено в установленный срок с частичным использованием рекомендаций преподавателя</li> <li>– продемонстрированы минимальные знания по основным темам изученного материала</li> <li>– выполнено не менее половины работы или допущены в ней:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>а) не более двух грубых ошибок;</li> <li>б) не более одной грубой ошибки и одного недочета;</li> <li>в) не более двух-трех негрубых ошибок;</li> <li>г) одна негрубая ошибка и три недочета;</li> <li>д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов</li> </ul> </li> </ul>	<b>Удовлетворительно</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины задания</li> <li>– если обучающийся не приступал к выполнению задания или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий</li> </ul>	<b>Неудовлетворительно</b>

### Критерии оценивания презентаций

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> <li>– презентация соответствует теме;</li> <li>- оформлен - титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.);</li> <li>- сформулированная тема ясно изложена и структурирована;</li> <li>- использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме;</li> <li>- выдержан стиль, цветовая гамма, использована анимация, звук;</li> <li>- работа оформлена и предоставлена в установленный срок</li> </ul>	<b>Отлично</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– презентация соответствует теме;</li> <li>- оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.);</li> <li>- сформулированная тема ясно изложена и структурирована;</li> <li>- использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме;</li> </ul>	<b>Хорошо</b>

- работа оформлена и предоставлена в установленный срок	
- презентация соответствует теме частично; - оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.) с недочетами; - сформулированная тема изложена не четко и не структурирована; - работа оформлена с нарушениями и предоставлена не в установленный срок	<b>Удовлетворительно</b>
- работа не выполнена или содержит материал не по вопросу	<b>Неудовлетворительно</b>

### Критерии оценки рефератов

<b>Критерии оценки</b>	<b>Оценка</b>
- Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме; - заявленная тема полностью раскрыта; - научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала; - количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме; - четкость выводов; - оформление работы соответствует предъявляемым требованиям	<b>Отлично</b>
- Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме; - научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно; - отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме; - при оформлении работы имеются недочеты	<b>Хорошо</b>
- Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно; - использовано небольшое количество научных источников; - нарушена логичность и последовательность в изложении материала; - при оформлении работы имеются недочеты.	<b>Удовлетворительно</b>
- Работа не соответствует целям и задачам учебной дисциплины; - содержание работы не соответствует заявленной теме; - содержание работы изложено не научным стилем; - оформление работы не соответствует предъявляемым требованиям	<b>Неудовлетворительно</b>

### Критерии оценки защиты рефератов

<b>Критерии оценки</b>	<b>Оценка</b>
- умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия; - умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы; - умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать	<b>Отлично</b>

<p>умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными от изученных дисциплин);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профессионально грамотная речь обучающегося;</li> <li>- четкие ответы на поставленные вопросы</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия;</li> <li>- умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы;</li> <li>- умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин);</li> <li>- профессионально грамотная речь обучающегося;</li> <li>- единичные и несущественные недочеты при ответах на вопросы</li> </ul>	<b>Хорошо</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение воспроизводить изученные факты, правила, способы действия;</li> <li>- умение пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение научно объяснять процессы;</li> <li>- аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин);</li> <li>- текст зачитывается;</li> <li>- есть затруднения при ответах на вопросы, в том числе наличие неоднократных существенных недочетов.</li> </ul>	<b>Удовлетворительно</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- неумение воспроизводить знания, аргументировать умозаключения;</li> <li>- безграмотная речь;</li> <li>- неумение правильно и научно объяснять;</li> <li>- текст зачитывается;</li> <li>- отсутствие ответов на вопросы</li> </ul>	<b>Неудовлетворительно</b>

#### Критерии оценивания тестов

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
86 - 100	70 - 85	51 - 69	50 и менее

#### Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета

Интегральная качественная оценка освоения учебного предмета, учитываемая при промежуточной аттестации.



### Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9	9,4	9,9	10,4	9.8	10.20	11.00
Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8	-	-	-
Поднимание колен в висе на «шведской» стенке	-	-	-	40	30	20
Сгибание рук в упоре лёжа	35	25	15	15	10	8
Поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин	50	40	30	40	30	20
Прыжок на скакалке за 30 сек.	65	60	50	75	70	60
Бег 2000 метров	8.50	10.00	10.40			
Бег 1000 метров				5.00	5.30	6.00
Бег 100 метров	14.00	14.50	15.50	16.50	17.50	18.50
Бег 400 метров	1.00	1.03	1.06	-	-	-
Бег 300 метров	-	-	-	1.00	1.10	1.20
Бег на лыжах 3 км	14.40	15.10	16.10	-	-	-
Бег на лыжах 2 км	-	-	-	12.15	13.00	13.40

### Баскетбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками от груди в парах за 30 с (раз)	26	24	23	24	22	20
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м, туда и обратно (сек)	8,4	8,7	9,0	9,4	9,6	10,0
Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов, из 10 бросков (раз)	7	5	3	5	3	2

### Волейбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	30	20	10	20	15	10
Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)	25	20	15	20	15	10
Прием и передача мяча в парах (раз)	30	20	10	20	15	10

### **Критерии оценки промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)**

К сдаче дифференцированного зачета допускаются обучающиеся, выполнившие все отчетные работы и получившие по результатам текущих аттестаций оценки не ниже «удовлетворительно».

Основой для определения оценки на дифференцированном зачете служит объём и уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой учебного предмета «Физическая культура».

Дифференцированный зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза», «Серебро», «Золото» ступени и возрасту обучающегося.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов).

Оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний.

Оценка «удовлетворительно» при выполнении 3-4 испытаний.

Оценка «неудовлетворительно» менее 3 испытаний.

### **Оценочные средство – практические контрольные задания (сдача нормативов)**

**Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов**

**обучения по учебной дисциплине**

**Возрастная группа от 16 до 17 лет**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	Или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12,00
	Бег на 2000 м (мин, с)	15,00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
5	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20,00

	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	<b>27,30</b>	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	<b>19,00</b>
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	<b>26,30</b>	-
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>7</b>	<b>7</b>

*Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.*

## **4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ**

### **Задания для оценки освоения Раздела 1 Теоретическая часть**

#### **Вопросы для устных опросов**

- 1 Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
- 2 Структура физической культуры личности.
- 3 Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
- 4 Что такое здоровье
- 5 Факторы, определяющие здоровый образ жизни
- 6 Режим труда и отдыха
- 7 Режим сна
- 8 Активная мышечная деятельность
- 9 Закаливание организма
- 10 Гигиенические основы здорового образа жизни
- 11 Профилактика вредных привычек
- 12 Рациональное питание
- 13 Принципы закаливания
- 14 Что такое утомление, переутомление, усталость?
- 15 Противоречия учебной деятельности студента ?
- 16 Что составляет основу работоспособности студента?
- 17 Факторы влияющие на суточную работоспособность учащихся?
- 18 Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие?
- 19 Периодичность ритмических процессов в организме?
- 20 Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
- 21 Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
- 22 Профилактика умственного перенапряжения.
- 23 Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?

## Типовые тесты Раздела 1

### Тест «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

#### 1. Первые Олимпийские игры были проведены:

- а) 1034 г. в США;
- б) 776 г. до н.э. в Греции;
- в) 896 г. до н.э. в Риме;
- г) 1428 г. в Праге.

#### 2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:

- а) 1896 в Греции
- б) 1734 в Риме
- в) 1928 в Москве
- г) 1900 в Китае

#### 3. Московская Олимпиада была проведена:

- а) 1956 г.
- б) 1938 г.
- в) 1972 г.
- г) 1980 г.

#### 4. Дайте определение физической культуры:

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

#### 5. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) Гипертонией
- б) Гипердинамией
- в) Гиподинамией
- г) Гипотонией

#### 6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- а) 4-6 ч.
- б) 5-7 ч.
- в) 16 ч.
- г) 10-12 ч.

#### 7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

#### 8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- а) физическое воспитание;
- б) физическое состояние;
- в) физическая подготовка;

г) физическая нагрузка.

**9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:**

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
- в) прыжок в длину с места;
- г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

**10. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на**

- а) оздоровление организма;
- б) достижение максимально высокого результата;
- в) повышение работоспособности организма;
- г) всесторонне физическое развитие.

**Тест «Основы здорового образа жизни»**

**1. Здоровый образ жизни – это**

- а) Занятия физической культурой
- б) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

**2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает**

- а) радиоактивные вещества
- б) никотин
- в) эфирные масла
- г) цианистый водород

**3. Что такое режим дня?**

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) строгое соблюдение определенных правил
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

**4. Что такое рациональное питание?**

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание с учетом потребностей организма
- в) питание набором определенных продуктов
- г) питание с определенным соотношением питательных веществ

**5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность**

- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- б) вода, белки, жиры и углеводы
- в) белки, жиры, углеводы
- г) жиры и углеводы

### **6. Что такое витамины?**

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
- в) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

### **7. Что такое двигательная активность?**

- а) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- б) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- в) Занятие физической культурой и спортом
- г) Количество движений, необходимых для работы организма

### **8. Что такое закаливание?**

- а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время

### **9. Что такое личная гигиена?**

- а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- в) Правила ухода за телом, кожей, зубами
- г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

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

- а) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- б) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- в) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
- г) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

### **11. Одним из важнейших направлений профилактики, является**

- а) ЗОЖ
- б) охрана окружающей среды
- в) вакцинация
- г) экологическая безопасность

### **12. ЗОЖ включает:**

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) доступность квалифицированной мед. помощи
- г) все ответы верны

### **13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:**

- а) научность
- б) объективность
- в) массовость
- г) все ответы верны

**14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является**

- а) повседневное общение с окружающими
- б) лекция
- в) аудиозаписи
- г) диалог с врачом

**15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?**

- а) биологические
- б) окружающая среда
- в) служба здоровья
- г) индивидуальный образ жизни

**16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять**

- а) упражнения на тренажерах
- б) упражнения на внимание
- в) упражнения на растягивание мышц
- г) упражнения с преодолением веса собственного тела

**17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?**

- а) с 17 до 21
- б) с 21 до 1
- в) с 1 до 5
- г) с 5 до 9

**18. Что не допускает ЗОЖ?**

- а) употребление спиртного
- б) употребление овощей
- в) употребление фруктов
- г) занятия спортом

**19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?**

- а) чтение книг
- б) посещение лекций
- в) занятия спортом
- г) употребление в пищу овощей

**20. Здоровье – это состояние полного...**

- а) физического благополучия
- б) духовного благополучия
- в) социального благополучия
- г) все ответы верны



## Задания для оценки освоения Раздела 2 Учебно-тренировочные занятия

### «Лёгкая атлетика»

#### Вопросы для устных опросов

1. Какие виды старта применяют в беге?
2. Для чего применяется низкий старт в беге на короткие дистанции?
3. В чём заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?
4. Как называется устройство для выполнения низкого старта?
5. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
6. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту с разбега?
7. С какой фазы начинается обучение прыжкам в высоту с разбега?
8. С какой фазы начинается обучение всем видам лёгкоатлетических метаний?
9. Для чего в лёгкоатлетических метаниях применяется «скрестный шаг»?
10. Без чего невозможно выполнить метание снаряда?
11. Сколько попыток даётся участникам соревнований по метанию мяча?
12. Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков является...
13. Под каким углом должен выполняться разбег в прыжках в высоту с разбега?
14. Какие виды включает в себя лёгкая атлетика?
15. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

#### Типовой тест

##### 1. Какие виды не включает в себя легкая атлетика?

- а) ходьбу и бег
- б) прыжки и метания
- в) многоборье
- г) опорные прыжки

##### 2. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы
- б) углом отталкивания ногой от дорожки
- в) постановкой стопы на дорожку
- г) работой рук

##### 3. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?

- а) повышению скорости бега
- б) скованности всех движений бегуна
- в) увеличению длины бегового шага
- г) более сильному отталкиванию ногами

**4. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?**

- а) сокращает длину бегового шага
- б) увеличивает скорость бега
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх
- г) помогает скоординировать движения

**5. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?**

- а) узкой постановке ступней
- б) свободной работе рук
- в) незаконченному толчку ногой
- г) снижению скорости бега

**6. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?**

- а) улучшению спортивного результата
- б) увеличению длины бегового шага
- в) снижению скорости бега
- г) более сильному толчку ногой

**7. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

- а) стартование, разгон, финиширование, старт
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
- в) набор скорости, финиш
- г) стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок

**8. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?**

- а) с низкого старта
- б) с высокого старта
- в) с хода
- г) с опорой на одну руку

**9. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?**

- а) бег по пересечённой местности
- б) марафонский бег
- в) кросс
- г) бег с препятствиями

**10. Дайте определение фальстарту:**

- а) толчок соперника в спину
- в) преждевременный старт
- б) резкий старт
- г) задержка старта

**11. К видам лёгкой атлетики не относятся**

- а) прыжки через козла
- б) метание
- в) прыжок в высоту

**12. Какой снаряд не метают в легкой атлетике?**

- а) диск
- б) копье
- в) колесо

### **13. Что такое кросс?**

- а) бег на короткую дистанцию
- б) прыжок в длину
- в) бег по пересеченной местности

### **14. Во время соревнований в беге на финишной линии можно:**

- а) остановится
- б) пробежать немного дальше
- в) перед линией прыгнуть немного вперед.

## **Задания для оценки освоения Раздела 2 Учебно-тренировочные занятия «Игровые виды (волейбол)»**

### **Вопросы для устных опросов**

1. В каком году и где появилась игра в волейбол?
2. Как в переводе с английского языка означает «волейбол»?
3. Назовите размер волейбольной площадки?
4. Назовите цель игры?
5. Какой размер сетки?
6. Сколько партий игры в волейбол, набор очков партии?
7. Сколько очков получает команда за выигравший мяч?
8. Как происходит переход по площадке?
9. Какие перемещения выполняются во время игры?
10. Из чего состоит техника игры в волейболе?
11. Какими частями тела можно выполнять касание по мячу?
12. Из зоны № 1 игрок переходит в зону...?
12. Кто такой «либеро»?

### **Типовой тест**

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

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

#### **2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на ладони;
- в) на три пальца и ладони рук;

г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

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

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

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

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

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

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

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

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

**7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

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

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

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

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согреть поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

**10. Размер волейбольной площадки и названия линий.**

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

**11. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу.

- б) Верхней прямой.
- в) Двумя руками снизу.
- г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

- а) 6
- б) 5
- в) 8
- г) 9

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.**

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Какова высота сетки для мужчин?**

- а) 2 м 43 см
- б) 2 м 64 см
- в) 2 м 46 см

**16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:**

- а) ударить по мячу прямыми руками
- б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
- в) подойти под мяч и сыграть за счет ног

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

**19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

**20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

**21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

**23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

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

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

**25. Либеро – это...**

- а) судья
- в) игрок
- б) секретарь
- г) тренер

**26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

**27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

**28. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

**29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?**

- а) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- б) заступил ногой пространство площадки
- в) выполнил прыжок перед подачей
- г) подачу подавал за 2 метра от площадки

**30. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- а) 2м 44см
- б) 2м 25см
- в) 2м 43см
- г) 2м 24см

**Задания для оценки освоения Раздела 2 Учебно-тренировочные занятия**

**«Общефизическая подготовка»**

**Вопросы для устных опросов**

- 1 Что включает в себя общая физическая подготовка?
- 2 Дать определения основным понятиям о строе: строй, колонна, дистанция.
- 3 Направленность общеразвивающих упражнений (схема ОРУ).
- 4 Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
- 5 Что называют общеразвивающими упражнениями
- 6 Особенности проведения ОРУ с использованием предметов.
- 7 Перечислите общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения стоя, сидя, лёжа.

**Типовой тест**

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

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие

**2. Основными признаками физического развития являются**

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

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

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) стройность;
- г) выносливость;
- д) ловкость;
- е) гибкость

**4. Гибкость - это**

- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- в) способность выполнять движение с большой амплитудой

**5. Сила – это**

- а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- в) способность поднимать тяжелые предметы

**6. Под физическим качеством «ловкость» понимают**

- а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- в) освоить действие и сохранить равновесие

**7. Выносливость человека не зависит от:**

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы мышц;
- в) возможностей систем дыхания и кровообращения.

**8. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?**

- а) бокс;
- б) керлинг;
- в) тяжелая атлетика.

**9. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:**

- а) бокс;
- б) гимнастика;
- в) армрестлинг.

**10. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей:**

- а) спринтерский бег;
- б) стайерский бег;



в) тяжелая атлетика.

**11. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми.

**12. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?**

- а) фехтование;
- б) баскетбол;
- в) художественная гимнастика.

**Задания для оценки освоения Раздела 2 Учебно-тренировочные занятия  
«Лыжная подготовка»**

**Вопросы для устных опросов**

- 1 Форма одежды лыжника
- 2 Температурный режим в безветренную погоду.
- 3 В каком году и где состоялись первые зимние олимпийские игры?
- 4 Назови особенности одновременно бесшажного хода.
- 5 Перечислите способы передвижения на лыжах.
- 6 Какая страна является родиной олимпийских игр?
- 7 Перечисли способы подъёма в гору.
- 8 Перечислите способы спуска с горы.
- 9 Назовите особенности техники торможения «плугом».
- 10 Перечислите способы торможения с горы.
- 11 Перечисли способы поворота на месте и в движении.
- 12 Расскажите о преодолении препятствий на лыжах.
- 13 Перечислите, из скольких частей состоит лыжа. Назовите виды креплений.
- 14 Назовите особенности техники подъёма «лесенкой».
- 15 Какие физические качества развиваются при занятии лыжным спортом?
- 16 Расскажите о преодолении неровностей на лыжне.
- 17 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
- 18 В чём сходство и различие техники подъёма в гору ступающим и скользящим шагом.
- 19 Оказание первой медицинской помощи при обморожении.
- 20 Перечисли зимние Олимпийские виды спорта.
- 21 Какие правила должны соблюдать во время соревнований по лыжным гонкам?
- 22 В каком году состоялись первые лыжные состязания в России и где?
- 23 Перечислить выдающихся лыжников, победителей Чемпионатов мира и Олимпийских игр?
- 24 Какие черты характера развивают занятия лыжным спортом?

**Типовой тест**

- 1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?**
  - а) плугом
  - б) торможение падением
  - в) боком
  
- 2. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?**
  - а) елочкой
  - б) лесенкой

**3. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?**

- а) только одиночным
- б) только общим
- в) одиночным, парным и общим

**4. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?**

- а) коньковый
- б) классический

**5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?**

- а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.
- б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
- в) длина лыж не имеет значения

**6. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?**

- а) нет
- б) да

**7. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?**

- а) нет, обязан уступить в любом случае
- б) можно
- в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

**8. Какого способа передвижения на лыжах не существует:**

- а) попеременный четырехэтажный ход
- б) попеременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход

**9. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?**

- а) 1984
- б) 1878
- в) 1956

**10. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?**

- а) может не уступать лыжню
- б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

**Задания для оценки освоения Раздела 2 Учебно-тренировочные занятия  
«Спортивные игры (баскетбол)»**

**Вопросы для устных опросов**

1. Что такое баскетбол?
2. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?
3. Кто придумал игру в баскетбол?
4. Когда были изданы первые официальные правила игры?
5. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?
6. Что такое FIBA (ФИБА) и в каком году была создана)?
7. В чем заключается цель игры?
8. Как подсчитываются очки?
9. Сколько игроков в каждой команде? Требования к номерам игроков?
10. Сколько длится игра?
11. Требования к баскетбольной площадке?
12. Требования к баскетбольному мячу?
13. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?
14. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?
15. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?
16. Что такое фол в баскетболе?
17. Техника безопасности при игре в баскетбол

**Типовой тест**

- 1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**
  - а) 5 человек
  - б) 10 человек
  - в) 12 человек
  
- 2. В каком году появился баскетбол как игра:**
  - а) 1819
  - б) 1915
  - в) 1891
  
- 3. Кто придумал баскетбол как игру:**
  - а) Х. Нильсон
  - б) Ф. Шиллер
  - в) Д. Нейсмит
  
- 4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**
  - а) Разрешается
  - б) не разрешается
  - в) разрешается под собственную ответственность.

**5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**

- а) только тренер команды
- б) только главный тренер и капитан
- в) любой игрок, находящийся на площадке.

**6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?**

- а) Одна нога выставлена вперед
- б) Ноги расставлены на ширину плеч
- в) Ноги выпрямлены в коленях
- г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

**7. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...**

- а) Отталкивая соперника рукой
- б) Поворачиваясь к сопернику спиной
- в) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника

**8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**

- а) “Шлепание” по мячу расслабленной рукой
- б) Ведение мяча толчком руки
- в) Мягкая встреча мяча с рукой

**9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?**

- а) Остановка выполнена на согнутые ноги
- б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
- в) Остановка выполнена на прямые ноги
- г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию

**10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?**

- а) Три
- б) Пять
- в) Семь

**11. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?**

- а) Продолжить тренировку до конца
- б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
- в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку

**12. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**

- а) В сторону кольца соперника
- б) В свою зону защиты
- в) Игроку в зоне штрафного броска

**13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...**

- а) С отскоком мяча от щита
- б) “Чистый” бросок мяча в кольцо

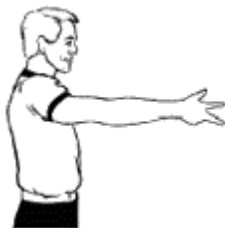
**14. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?**

- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
- б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
- в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

**15. При выполнении 'чистого' броска баскетболист фиксирует свой взгляд...**

- а) На ближнем крае кольца
- б) На дальнем крае кольца
- в) На малом квадрате на щите

**16. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**



- а) три очка;
- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

**17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:**



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

**18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:**



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

19. Этот жест судьи означает:



- а) фол номеру 7;
- б) до конца игры осталось 7 секунд;
- в) счет 5:2.

20. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

21. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

22. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

**23. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:**



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) блокировку игрока.

**Список тем рефератов**

1. Зарождение и развитие физической культуры и спорта.
2. Сущность и ценности физической культуры и спорта.
3. Средства физического воспитания.
4. Методы физического воспитания.
5. Принципы физического воспитания
6. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.
7. Здоровый образ жизни
8. Закаливание
9. Силовые способности (определение, возрастные особенности развития).
10. Гибкость (определение, возрастные особенности развития).
11. Скоростные способности (определение, возрастные особенности развития).
12. Выносливость (определение, возрастные особенности развития).
13. Спортивная тренировка (понятие, цели, задачи, принципы).
14. Психологическая подготовка спортсмена.
15. Спортивно-техническая и тактическая подготовка спортсмена
16. Физическая подготовка спортсмена
17. История Олимпийских игр (возникновение и развитие).
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка (определение, цели и задачи).
19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
21. Профилактика травматизма, простудных заболеваний (меры по предупреждению травм на занятиях физической культурой, правила техники безопасности).
22. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности (гидротерапия, физические упражнения, питание, лекарственные средства).
23. Основы методики самомассажа (виды массажа, показания к применению, приемы массажа, требования к проведению).
24. Гимнастика для глаз (виды упражнений и методика проведения).



25. Составление и проведение утренней гимнастики (влияние на организм, правила составления и комплексы упражнений, требования к проведению).
26. Виды туризма
27. Подготовка и проведение туристического похода.
28. Оценка и коррекция телосложения (стандарты, формулы, индексы).
29. История развития легкой атлетики.
30. История развития волейбола.
31. История развития баскетбола.
32. История развития лыжного спорта.
33. Национальные виды спорта (по выбору).
34. Зимние олимпийские игры.
35. Летние олимпийские игры.
36. Биография известного спортсмена.
37. Лечебная физическая культура (понятие, средства, основные принципы и формы).
38. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечнососудистой системы.
39. Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.
40. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии (переломы, вывихи, сколиоз).
41. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
42. Лечебная физическая культура при заболеваниях центральной нервной системы
43. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
44. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
45. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
46. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

## **5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Промежуточная аттестация проводится в форме **дифференцированного зачёта**.

К сдаче дифференцированного зачета допускаются обучающиеся, выполнившие все отчетные работы и получившие по результатам текущих аттестаций оценки не ниже «удовлетворительно».

### **Типовой итоговый тест**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

#### **1. Какие события произошли 24 июня 1894 года?**

- а) игра баскетбол вошла в состав олимпийских игр
- б) игра волейбол вошла в состав олимпийских игр
- в) создали Международный Олимпийский комитет
- г) первый Чемпионат мира по баскетболу

#### **2. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- в) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- г) все ответы верны

#### **3. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- а) знания, принципы, правила и методика использования упражнений
- б) виды гимнастики, спорта, игр
- в) обеспечение безопасности жизнедеятельности
- г) нет правильного ответа

#### **4. Под физическим развитием понимается:**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств
- в) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения
- г) все ответы верны

#### **5. Какой вид игры придумал Уильям Дж. Морган?**

- а) волейбол
- б) футбол
- в) гандбол
- г) баскетбол

**6. Быстрый вид плавания?**

- а) кроль
- б) брасс
- в) баттерфляй
- г) нет правильного ответа

**7. Первая ступень закаливания водой?**

- а) обтирание водой
- б) плавание
- в) обливание
- г) нет правильного ответа

**8. Что является объективным показателем состояния здоровья?**

- а) частота сердечных сокращений
- б) крепкий сон
- в) аппетит
- г) все ответы верны

**9. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**

- а) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
- б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
- в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- г) он крепко спит, хорошо ест

**10. Каким должен быть вдох и выдох?**

- а) более продолжительный вдох по отношению к выдоху:
- б) одинаковы по продолжительности
- в) более продолжительный выдох по отношению к вдоху
- г) нет правильного ответа

**11. Физическими упражнениями принято называть:**

- а) определенным образом организованные двигательные действия
- б) движения, способствующие повышению работоспособности
- в) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
- г) движения, развивающие двигательные действия

**12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

- а) силовых упражнений
- б) скоростных упражнений
- в) упражнений на координацию
- г) прыжка и легкого бега

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

<b>№ п.п.</b>	<b>Содержание изменения</b>	<b>Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК</b>