МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ М.А. Малеева
«20» 02 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Черкесск 2025г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее- ФГОС) по специальности среднегопрофессионального образования (далее- СПО) 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, направление подготовки - 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта

Организация-разработчик
СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Разработчики:
Шебзухов Муаед Мухарбиевич, преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Общеобразовательные дисциплины»

от 6 02 2025 г. протокол № 6

Руководитель образовательной программы _____ И.С. Леднева
подпись

Рекомендована методическим советом колледжа
от 20 02 2025 г. протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 2.2:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания;

ПК 2.2. Осуществлять организацию и контроль деятельности персонала по выполнению работ по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств и их компонентов.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 2.2.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы	**170**
Самостоятельная работа	**-**
Консультации	**-**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**170**
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	168
лабораторные занятия	-
Промежуточная аттестация в форме: *3, 4, 5, 6 семестры – ДФК* *7 семестр – ДЗ*	**2**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов			Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*3*	*3*	*4*
		2курс	**3курс**	**4курс**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**2**	**-**	**-**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	1			ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»				
	В том числе практических занятий				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала**	1			ОК 04 ОК 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля				
	В том числе практических занятий				

	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**14**	**12**	**12**	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	2	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Биомеханические основы техники бега; Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м., специальные упражнения				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	2		
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала:**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	2	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	4	6	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 3. Волейбол		**16**	**16**	**10**	

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	2	1	
	Практическое занятие. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	2	1	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу				
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	2	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	2		
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	2	2	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара, блокирование. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	1		
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе				

	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	1	1	1	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2			
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	4	4	
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 4. Гимнастика		**10**	**8**	**6**	
Тема 4.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 4.2. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08 ПК 2.2.
	В том числе практических занятий	4	4	2	
	Практическое занятие. весом на турнике, брусьях, рукоходах, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, укрепляющие мышцы груди, укрепляющие мышцы брюшного пресса, укрепляющие мышцы ног, укрепляющие мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 4.3	**Содержание учебного материала**				

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися ППФП	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ				ОК 04 ОК 08 ПК 2.2.
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, рукоходах, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, укрепляющие мышцы груди, укрепляющие мышцы брюшного пресса, укрепляющие мышцы ног, укрепляющие мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	2	2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 5. Баскетбол		**18**	**16**	**8**	
Тема 5.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 5.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития	2	2		

	верхнего плечевого пояса				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 5.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 5.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Правила игры. Учебная игра. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Командные действия игроков в нападении и защите. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально	2	2	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	2	4	
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 5.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	2	1		
	Практическое занятие. Сдача контрольных нормативов: ведение мяча с	4	3	2	

	изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков. Сдача контрольных нормативов: правила проведения соревнований, применение технических элементов в игре: 2-1-2;3-1-3;3-2-1, подбор отскочившего мяча от щита (контрольный подбор), быстрый отрыв. выполнение штрафных бросков. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел6. Футбол.		**12**	**8**	**-**	
6.1 Техника перемещений. Правила игры	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол**.** Учебная игра.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся				
6.2 Ведение, прием и передача мяча	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся				
6.3 Удары по мячу	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	2		
	Практическое занятие**.** Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся				
6.4 Простые тактические комбинации	**Содержание учебного материала**				ОК 04 ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.	4	2		
	Самостоятельная работа обучающихся				

	72	60	36	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)			2	
Всего:	**170**			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал

Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки - 2 шт., волейбольные сети – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 6 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., баскетбольные щиты - 6 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 10 шт., секундомер – 2 шт., рулетка – 1 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., гиря – 1 шт., гимнастические маты - 6 шт., перекладина - 3 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт., мяч футбольный - 1 шт.

Тренажерный зал общефизической подготовки

Механическая беговая дорожка - 1 шт., велотренажер вертикальный - 1 шт., тренажер для различных групп мышц – 1 шт., тренажер гребной – 1 шт., канат для лазания – 1 шт., плакаты по технике безопасности

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

	Список основной литературы
1	Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. Учреждений сред. проф. Образования / А.А.Бишаева.- М.: Академия, 2015.- 304с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
ОК 04, ОК 08, ПК2.2 *Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины* - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности *Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины* - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	**Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично),** **в зависимости от следующих конкретных условий;** - Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. - Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений, занятий. - Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его. - Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение месяца или семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста. - Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

	стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований колледжа между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. **Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо),** **в зависимости от следующих конкретных условий;** - Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. - Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. - Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста. - Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;	

	контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги - Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. **Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.** - Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. - Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. - Испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности - Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и	

	в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами)для своего возраста. - Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры. - Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, **Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:** - Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. - Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности - Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры. - Не продемонстрировал	

	существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. Не сдаёт все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста. Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Оценка **«ДФК»** - обучающийся показывает достаточные знания программного материала; выполняет спортивные нормативы. Практическую часть выполняет на 100%-60%. Для обучающихся освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» Дифференцированный зачет проводится с учетом индивидуальных особенностей посредством выполнения заданий направленных на проверку усвоения теоретических понятий и готовности применять теоретические знания (написание реферата, тестирование).	

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации образовательной программы

по учебной дисциплине Физическая культура
для специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

форма проведения оценочной процедуры
дифференцированный зачет

г.Черкесск, 2025год

I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины *Физическая культура.*

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *дифференциального зачета*.

ФОС разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств и рабочей программой учебной дисциплины *Физическая культура.*

II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩЕЙ ПРОВЕРКИ

Предмет(ы) оценивания	Объект(ы) оценивания	Показатели оценки
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Выполнение комплексов упражнений, тесты для проведения текущего контроля, сдача контрольных нормативов, выполнение рефератов, задания для дифференцированного зачета Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. в процессе практических занятий
З*нания:* - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности **ОК** ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	

физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. **ПК** ПК 2.2. Осуществлять организацию и контроль деятельности персонала по выполнению работ по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств и их компонентов		

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ (открытого типа) ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**

№№	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнения (мин)
		3 семестр		
1		Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:_____	ОК 08	2
2		При самостоятельных занятиях основным методом контроля физической нагрузкой является _____	ОК 08	2
3		Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:_____	ОК 08	2
4		Что такое здоровый образ жизни?_____	ОК 08	2
5		Назовите основные двигательные качества?	ОК 08	2
6		Дополните Документ, который заполняют студенты	ОК 08	2

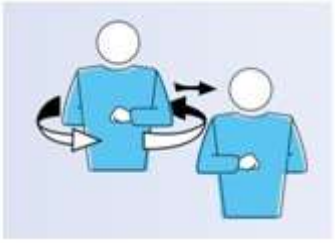
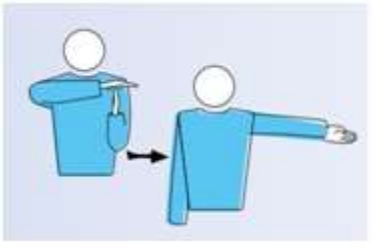
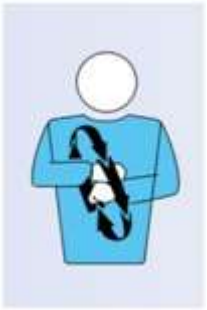
		для оценки своего самочувствия, называется _____		
7		Какой вид спорта называют «королевой спорта»:	ОК 08	2
8		Перечислите дистанции которые относятся к спринтерскому бегу, к бегу на короткие дистанции :_____	ОК 08	2
9		Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это: _____	ОК 08	2
10		Из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега? _____	ОК 08	2
11		Как называется бег по пересеченной местности?	ОК 08	2
12		При беге на длинные дистанции применяют: _____ старт	ОК 08	2
13		В каком из беговых видов легкой атлетики, его участники преодолевают наибольшую по протяженности дистанцию:	ОК 08	2
14		Что необходимо сделать после бега на длинную дистанцию?	ОК 08	2
15		Что такое фальстарт?	ОК 08	2
16		Фазы спринтерского бега:	ОК 08	2
17		Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?	ОК 08	2
18		Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?	ОК 08	2
19		Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:	ОК 08	2
20		Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к _____	ОК 08	1
21		В какой стране изобрели баскетбол?	ОК 08	1
22		Что означает слово «баскетбол»?	ОК 08	1
23		Сколько судей на площадке должно работать во время баскетбольного матча?	ОК 08	1
24		Из скольких 10-минутных периодов состоит баскетбольный матч?	ОК 08	1
25		Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?	ОК 08	1

26		Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?	ОК 08	2
27		Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено в баскетболе одной команде за четыре 10-минутных периода?	ОК 08	2
28		При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру в баскетболе?	ОК 08	1
29		Каким временем ограничивается команда для перевода мяча из тыловой зоны в передовую?	ОК 08	1
30		Сколько штрафных бросков в одной серии не присуждается?	ОК 08	1
31		Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")? _____ минут	ОК 08	1
32		Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? _____человек,	ОК 08	1
33		За грубое нарушений правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры? _____	ОК 08	1
34		Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение _____секунд»	ОК 08	1
35		Сколько минут длится каждый тайм в баскетболе? _____минут	ОК 08	1
36		Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с): _____сек	ОК 08	1
37		Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии в баскетболе:	ОК 08	1
38		Как называется дополнительное время в баскетболе?	ОК 08	1
39		Сколько минут длится овертайм в баскетболе?	ОК 08	1

40		Сколько овертаймов может быть назначено?	ОК 08	1
41		При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:_____	ОК 08	1
42		Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?	ОК 08	1
43		Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:	ОК 08	1
44		Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:	ОК 08	1
45		Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:	ОК 08	1
46		Этот жест судьи означает:	ОК 08	2
47		Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:	ОК 08	1

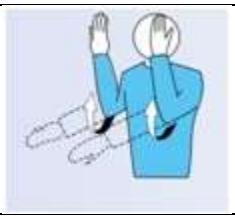
48		Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:	ОК 08	1
49		Резкое движение. Этот жест судьи означает:	ОК 08	1
50		Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:	ОК 08	1
	4 семестр			
1		Чем определяется эффект физических упражнений?	ОК 08	1
2		Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на_____	ОК 08	1
3		Назовите основные физические качества:	ОК 08	2
4		Основная цель утренней гимнастики:	ОК 08	2
5		Физическое качество, которое развивает гимнастика:	ОК 08	1
6		Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:	ОК 08	2
7		Какой тест позволяет определить силу	ОК 08	2

		человека:		
8		Что называют акробатической комбинацией:	ОК 08	2
9		Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:	ОК 08	2
10		Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:	ОК 08	2
11		Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?	ОК 08	2
12		Основные требования к гимнастическим терминам:	ОК 08	2
13		Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?	ОК 08	2
14		Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?	ОК 08	1
15		Классификация видов гимнастики:	ОК 08	2
16		К какому виду гимнастики относят кувырки:	ОК 08	1
17		Сочетание нескольких видов акробатических элементов:	ОК 08	1
18		Вис это –_____	ОК 08	2
19		Виды спортивной гимнастики?	ОК 08	2
20		Фактор, который играет основную роль для состояния здоровья человека?	ОК 08	1
21		Какие виды трудовой деятельности различают на практике?	ОК 08	2
22		Что является компонентами здорового образа жизни?	ОК 08	2
23		Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта	ОК 08	2
24		Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?	ОК 08	1
25		Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?	ОК 08	2
26		Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?	ОК 08	2
27		Назовите базовые упражнения для развития мышц ног	ОК 08	1
28		Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?	ОК 08	1
29		Специальная разминка волейболиста включает в себя …	ОК 08	1
30		Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является …	ОК 08	2
31		Назовите основные технические	ОК 08	2

		элементы игры в волейбол		
32		На какие две основные части подразделяют технику игры в волейбол?	ОК 08	2
33		Какие элементы включает в себя техника нападения в волейболе?	ОК 08	2
34		Какие технические приемы используют волейболисты в защите?	ОК 08	2
35		Игра в защите состоит из: _____действий	ОК 08	2
36		На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?	ОК 08	2
37		*Круговое движение предплечьями вокруг друг друга* Этот жест судьи означает: 	ОК 08	2
38		*Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально и затем указать запрашивающую команду (в форме Т),* Этот жест судьи означает: 	ОК 08	1
39		*Круговое движение предплечьями вокруг друг друга* Этот жест судьи означает: 	ОК 08	1
40		*Показать желтую, красную карточку.* Этот жест судьи означает:	ОК 08	2

41		(жест выполняет 1-ый судья) Показать обе карточки вместеЭтот жест судьи означает: 	ОК 08	2
42		(жест выполняет 1-ый судья) Показать красную и желтую карточки раздельно Этот жест судьи означает: 	ОК 08	2
43		*Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью*Этот жест судьи означает: 	ОК 08	2
44		(жест выполняет 1-ый судья) Поднять вытянутую руку с обращено вверх ладонью Этот жест судьи означает: 	ОК 08	2
45		(жест выполняет 1-ый судья) Поднять восемь разведенных пальцевЭтот жест судьи означает:	ОК 08	2

46		(жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи) Поднять обе руки вертикально ладонями впередЭтот жест судьи означает: 	ОК 08	2
47		(жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи) Совершить круговое движение указательным пальцемЭтот жест судьи означает: 	ОК 08	2
48		(жест выполняет 1-ый судья, в случае необходимости – 2-ой судья) Указать рукой и пальцами в направлении полаЭтот жест судьи означает: 	ОК 08	2
49		(жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи) Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращенными к корпусуЭтот жест судьи означает:	ОК 08	2

				
50		(жест выполняет 1-ый судья) Медленно поднять предплечье с обращенной вверх ладоньюЭтот жест судьи означает: 	ОК 08	2
5 семестр				
1		Вид бега, развивающий общую выносливость организма:	ОК 08	2
2		Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется: _____.	ОК 08	1
3		Какую систему организма тренирует бег:	ОК 08	1
4		Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:	ОК 08	1
5		Что такое челночный бег?	ОК 08	2
6		При самостоятельных занятиях основным методом контроля физической нагрузкой является _____	ОК 08	2
7		Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:_____ уд./мин	ОК 08	2
8		Правильное дыхание характеризуется:	ОК 08	2
9		Какие качества развивают командные виды спорта	ОК 08	2
10		Что такое личная гигиена?	ОК 08	2
11		Что определяет техника безопасности?	ОК 08	2
12		Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:	ОК 08	1
13		С какой целью планируют режим дня:	ОК 08	2
14		В какой последовательности следует осматривать пострадавшего при его травмировании?	ОК 08	3

15		Первая медицинская помощь при вывихе конечности?	ОК 08	3
16		При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:_____	ОК 08	1
17		Признаки обморока	ОК 08	3
18		Что такое фол в баскетболе? Какие виды фолов вы знаете?	ОК 08	3
19		Какие способы нападения применяют в баскетболе?	ОК 08	2
20		Что такое многократный фол в баскетболе?	ОК 08	2
21		Назовите основные способы передачи мяча.	ОК 08	2
22		Сколько минутных перерывов может брать тренер за одну игру в баскетболе?	ОК 08	2
23		Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?	ОК 08	2
24		Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков?	ОК 08	1
25		Сколько времени отводится на штрафной бросок?	ОК 08	1
1		Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:	ОК 08	1
		Как называется состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена; _____	ОК 08	1
2		Меры борьбы с развивающимся утомлением?	ОК 08	2
3		Принципы составления комплексов упражнений для снижения веса тела :	ОК 08	3
4		Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:	ОК 08	3
5		Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?	ОК 08	3
6		Какую пользу приносит утренняя гимнастика?	ОК 08	2
7		Как правильно дышать при выполнении упражнений?	ОК 08	2
8		Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?	ОК 08	1
9		С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?	ОК 08	2
10		Назовите основные упражнения для	ОК 08	2

		развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):		
11		Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	ОК 08	2
12		Задачи производственной гимнастики:	ОК 08	3
13		По какому принципу составляется комплекс упражнений для производственной гимнастики?	ОК 08	3
14		Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка…	ОК 08	2
15		К объективным показателям самоконтроля относится: _____	ОК 08	1
16		Через сколько минут после физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня? _____ мин	ОК 08	1
17		Дневник самоконтроля нужен для:	ОК 08	2
18		Составить примерный комплекс упражнений вводной гимнастики 6-8 упражнений,	ОК 08	10
19		Составить примерный комплекс упражнений физкультурная минутка- 5-7 упражнений.	ОК 08	10
20		Составить примерный комплекс упражнений физкульт-пауза -2-3 упражнения.	ОК 08	10
21		Составить примерный комплекс упражнений профилактической гимнастики – 9-10 упражнений.	ОК 08	10
22		Какова продолжительность утренней гимнастики?	ОК 08	1
23		Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:	ОК 08	1
24		Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:	ОК 08	1
25		Назовите важные слагаемые здорового образа жизни _____	ОК 08	3
26		Приспособление организма к воздействиям внешней среды – это _____.	ОК 08	1
27		Физическая культура представляет	ОК 08	2

		собой: _____		
28		Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?	ОК 08	2
29		На какое время можно наложить жгут на конечность при кровотечении	ОК 08	1
30		В какой последовательности следует осматривать пострадавшего при его травмировании?	ОК 08	2 мин
	7 семестр (дифференцированный зачет)			
1		Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:_____	ОК 08	2
2		При самостоятельных занятиях основным методом контроля физической нагрузки является _____	ОК 08	2
3		Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:_____	ОК 08	2
4		Что такое здоровый образ жизни?_____	ОК 08	2
5		Назовите основные двигательные качества?	ОК 08	2
6		Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____	ОК 08	2
7		Основная цель утренней гимнастики:	ОК 08	2
8		Физическое качество, которое развивает гимнастика:	ОК 08	1
9		Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:	ОК 08	2
10		Какой тест позволяет определить силу человека:	ОК 08	2
11		Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?	ОК 08	2
12		Основные требования к гимнастическим терминам:	ОК 08	2
13		Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?	ОК 08	2
14		К объективным показателям самоконтроля относится:	ОК 08	1

		_____		
15		Через сколько минут после физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня? _____ мин	ОК 08	1
16		Дневник самоконтроля нужен для:	ОК 08	2
17		Составить примерный комплекс упражнений вводной гимнастики 6-8 упражнений,	ОК 08	10
18		Составить примерный комплекс упражнений физкультурная минутка- 5-7 упражнений.	ОК 08	10
19		Составить примерный комплекс упражнений физкульт-пауза -2-3 упражнения.	ОК 08	10
20		Составить примерный комплекс упражнений профилактической гимнастики – 9-10 упражнений.	ОК 08	10
21		Какова продолжительность утренней гимнастики?	ОК 08	1
22		Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):	ОК 08	2
23		Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	ОК 08	2
24		Задачи производственной гимнастики:	ОК 08	3
25		По какому принципу составляется комплекс упражнений для производственной гимнастики?	ОК 08	3
26		Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка…	ОК 08	2
27		Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:	ОК 08	3
28		Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?	ОК 08	3
29		Какую пользу приносит утренняя гимнастика?	ОК 08	2
30		Как правильно дышать при выполнении упражнений?	ОК 08	2

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ (закрытого типа) ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№ №	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	
3 семестр				
1		Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека? 1. укрепляют здоровье; 2. повышают работоспособность; 3. формируют мускулатуру	ОК 08	1
2		Главной причиной нарушения осанки является: 1. привычка к определенным позам; 2. слабость мышц; 3. ношение сумки, портфеля на одном плече	ОК 08	1
3		Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике: 1. во второй половине дня; 2. сразу после еды; 3. 3. через 1-2 часа после еды.	ОК 08	1
4		Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения… 1. исходного положения; 2. создать общее представление о двигательном действии 3. подводящих упражнений; 4. Подготовительных упражнении.	ОК 08	1
5		Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это: 1. состояние полного физического, умственного и социального благополучия; 2. состояние отсутствия каких-либо заболеваний; 3. 3. естественное состояние организма без болезней или недомогания.	ОК 08	1
6		Отличительным признаком физической культуры является… 1. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям; 2. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы; 3. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности; 4. определенным образом организованная	ОК 08	1

		двигательная активность.		
7		Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что… 1. позволяет избегать неоправданных физических напряжений; 2. обеспечивает ритмичность работы организма; 3. позволяет правильно планировать дела в течение дня;	ОК 08	1
8		Выносливость человека не зависит от… 1. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата; 2. силы воли; 3. силы мышц; 4. возможностей систем дыхания и кровообращения.	ОК 08	1
9		К показателям физического развития относятся: 1. сила и гибкость; 2. быстрота и выносливость; 3. рост и вес; 4. ловкость и прыгучесть.	ОК 08	1
10		Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет: 1. 60-90 уд./мин.; 2. 90-150 уд./мин.; 3. 150-170 уд./мин.; 4. 170-200 уд./мин	ОК 08	1
11		Какая из дистанций является спринтерской? 1. 800 м; 2. 1500 м; 3. 100 м.	ОК 08	1
12		Какая из дистанций не считается стайерской? 1. 1500 м; 2. 5000 м; 3. 10000 м.	ОК 08	1
		Бег на длинные дистанции развивает: 1. гибкость; 2. ловкость; 3. быстроту; 4. выносливость	ОК 08	1
13		Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для: 1. всестороннего развития физической подготовленности; 2. развития выносливости, скорости; 3. формирования правильной осанки	ОК 08	1
14		Если при метании мяча или гранаты метатель	ОК 08	1

		переходит контрольную линию, то ему: 1. разрешается дополнительный бросок; 2. попытка и результат засчитываются; 3. попытка засчитывается, а результат нет.		
15		Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить: 1. ежедневно; 2. через день; 3. через два дня; 4. когда захочется.	ОК 08	1
16		Физическое воспитание представляет собой… 1. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья; 2. процесс воздействия на развитие индивида; 3. процесс выполнения физических упражнений; 4. обеспечение общего уровня физической подготовленности.	ОК 08	1
17		Дневник самоконтроля нужен для: 1. коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями; 2. контроля родителей; 3. лично спортсмену.	ОК 08	1
18		Назовите основные двигательные качества? 1. умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения; 2. количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила; 3. гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость; 4. состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.	ОК 08	1
19		К показателям физической подготовленности относятся: 1. сила, скорость, выносливость; 2. рост, вес, окружность грудной клетки; 3. артериальное давление, пульс; 4. частота сердечных сокращений, частота дыхания	ОК 08	1
20		Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются: 1. общеразвивающими; 2. собственно-силовыми; 3. скоростно-силовыми; 4. групповыми.	ОК 08	1

21		Отметьте, что определяет техника безопасности 1. комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; 2. правильное выполнение упражнений; 3. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями	ОК 08	1
22		С какой целью планируют режим дня: 1. с целью организации рационального режима питания; 2. с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки; 3. с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений; 4. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма	ОК 08	1
23		Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: 1. частота сердечных сокращений; 2. результаты выполнения тестов; 3. тренировочные нагрузки; 4. все вместе.	ОК 08	1
24		Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий? 1. Долгоотдыхатьпослекаждогоупражнения 2. Пополнять растраченные калории едой и напитками 3. Большеактивнодвигаться 4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу	ОК 08	1
25		Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это: 1. бокс; 2. ходьба и бег; 3. спортивная гимнастика; 4. единоборства.	ОК 08	1
26		Что такое здоровый образ жизни? 1. перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья; 2. лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс; 3. индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;	ОК 08	1

		4. отсутствие болезней.		
27		Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе: 1. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; 2. всестороннего развития личности; 3. оздоровительной направленности; 4. здорового образа жизни.	ОК 08	1
28		Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение 1. физической культуры; 2. физического воспитания; 3. физического совершенства; 4. видов спорта.	ОК 08	1
29		Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что… 1. во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости; 2. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации; 3. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения; 4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.	ОК 08	1
30		Что является конечной целью приобретения знаний в сфере физической культуры? 1. Успешная сдача зачета по физической культуре; 2. Применение их на практике; 3. повышение уровня общей образованности и эрудиции	ОК 08	1
31		Назовите фазы прыжка в длину с разбега: 1. разбег, отталкивание, полет, приземление 2. толчок, подпрыгивание, полет, приземление 3. разбег, подпрыгивание, приземление 4. разбег, толчок, приземление	ОК 08	1
32		Вид бега, развивающий общую выносливость организма: 1. бегпопересеченнойместности; 2. бегнатренажере; 3. марафонскийбег; 4. равномерныйнепрерывныйбег	ОК 08	1
33		Какую систему организма тренирует бег: 1. дыхательнаясистема ;	ОК 08	1

		2. мышечнаясистема; 3. всесистемыорганизма; 4. сердечно-сосудистаясистема.		
34		Размеры баскетбольной площадки? 1. 9м. х 18м. 2. 14м. х 26м. 3. 12м. х 24м.	ОК 08	1
35		Технику передвижений в баскетболе составляют: 1. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты 2. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча 3. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты	ОК 08	1
36		Игровое время в баскетболе состоит из: 1. 4 периода по 10 мин; 2. 4 периода по 12 мин; 3. 4 периода по 8 мин; 4. 4.периода по 5 мин.	ОК 08	1
37		Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки? 1. 10 сек. 2. 8 сек. 3. 24 сек.	ОК 08	1
38		Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу? 1. 30 сек. 2. 24 сек. 3. 20 сек.	ОК 08	1
39		Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? 1. 5 человек, 2. 10 человек, 3. 12 человек	ОК 08	1
40		При ведении мяча наиболее частой ошибкой является 1. «Шлепание» по мячу расслабленной рукой; 2. Ведение мяча толчком руки; 3. Мягкая встреча мяча с рукой;	ОК 08	1
41		Нельзя вырывать мяч у соперника... 1. Захватом мяча двумя руками; 2. Захватом мяча одной рукой; 3. Ударом кулака; 4. Направлением рывка снизу-ввер	ОК 08	1
42		Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек? 1. Допускается,; 2. Не допускается; 3. Допускается с согласия соперников	ОК 08	1

43		5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен.. 1. С линии штрафного броска; 2. Из-под щита; 3. Из-за линии трехочковой зоны;	ОК 08	1
44		На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки? 1. Не менее 1 м. 2. Не менее 1,5 м. 3. Не менее 2 м.	ОК 08	1
45		При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается.. 1. За одно очко; 2. За два очка; 3. За три очка;	ОК 08	1
46		Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права… 1. Выполнить передачу мяча партнеру; 2. Выполнить бросок мяча в кольцо; 3. Возобновить ведение мяча;	ОК 08	1
47		Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу.. 1. В сторону кольца соперника; 2. В свою зону защиты; 3. Игроку в зоне штрафного броска;	ОК 08	1
48		Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя... 1. Отбивать мяч одной рукой; 2. Отбивать мяч двумя руками; 3. Ловить мяч обеими руками;	ОК 08	1
49		11. За грубое нарушений правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры? 1. Три; 2. Пять; 3. Семь;	ОК 08	1
50		За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды»,«5 секунд», «зона», судья назначает … 1. штрафной бросок в кольцо; 2. предупреждение; 3. вбрасывание из – за боковой линии.	ОК 08	1
4 семестр				
1		Влияние физических упражнений на организм человека:	ОК 08	1

		1. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия. 2. Нейтральное, даже если заниматься усердно. 3. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.		
2		Основные задачи специальной физической подготовки (СФП): 1. Развитие силы 2. Развитие выносливости 3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта 4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта	ОК 08	1
3		Какие виды трудовой деятельности различают на практике? 1. Физический труд 2. Умственный труд 3. Сельскохозяйственный труд 4. Интеллектуальный труд	ОК 08	1
4		Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке: 1. энергичное отталкивание ногами; 2. опора головой о мат; 3. прижимание к груди согнутых ног; 4. «круглая» спина.	ОК 08	1
5		Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках: 1. перекат с «откидыванием» плеч и головы назад; 2. локти широко расставлены; 3. туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; 4. сгибание в тазобедренных суставах.	ОК 08	1
6		Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на 1. координацию; 2. быстроту; 3. выносливость; 4. гибкость.	ОК 08	1
7		Формами производственной гимнастики являются: 1. вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка; 2. упражнения на снарядах;	ОК 08	1

		3. игра в настольный теннис; 4. подвижные игры.		
8		Для воспитания гибкости используются… 1. движения рывкового характера; 2. движения, выполняемые с большой амплитудой; 3. пружинящие движения; 4. маховые движения с отягощением и без него	ОК 08	1
9		Основная цель утренней гимнастики: 1. расслабление мышц и связок; 2. укрепление нервной системы; 3. поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости; 4. развитие силы воли.	ОК 08	1
10		Физическое качество, которое развивает гимнастика: 1. сила; 2. скорость; 3. красота; 4. стройность;	ОК 08	1
11		Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика: 1. концентрации памяти; 2. укрепление мышечной памяти; 3. комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса; 4. восстановление дыхания.	ОК 08	1
12		Лечебная гимнастика имеет следующие разделы: 1. вводный, основной, заключительный ; 2. первый, второй, третий; 3. начальный, основной, финишный; 4. разминочный, главный, заключительный.	ОК 08	1
13		Какие виды упражнений относятся к акробатике: 1. цикличные; 2. динамические и статические ; 3. упражнения н аснарядах; 4. силовые.	ОК 08	1
14		Какой тест позволяет определить силу человека: 1. сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа; 2. приседания; 3. бег на скорость; 4. прыжки на скакалке.	ОК 08	1
15		Что называют акробатической комбинацией: 1. выполнение акробатических элементов в разной последовательности; 2. выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности; 3. последовательное выполнение акробатических упражнений ; 4. выполнение упражнений на брусьях.	ОК 08	1

16		Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека: 1. наклоны в положении сидя ; 2. наклоны в положении лежа; 3. наклоны в положении стоя; 4. сгибание рук и ног в положении лежа.	ОК 08	1
17		Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол? 1. ширина 9 м, длина 18 м; 2. ширина 8 м, длина 20 м; 3. ширина 16 м, длина 24 м;	ОК 08	1
18		На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин? 1. для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24; 2. для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30; 3. для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;	ОК 08	1
19		Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»? 1. присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии? 2. присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий 3. присудитьничью в матче 4. сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.	ОК 08	1
20		Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи: 1.да,может 2. любой игрок может принять мяч 3. мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне	ОК 08	1
21		Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи: 1. прием мяча 2. отбивание мяча 3. все ответы верны	ОК 08	1
22		Какие основные приёмы в волейболе? 1. Пас 2. Бросок 3. подача	ОК 08	1
23		Цель игры в три касания: 1. запутать соперника 2. подготовка к нападающему удару 3. для разыгрывания мяча	ОК 08	1

24		Как называется свободный защитник: 1. Лимеро 2. Лидеро 3. Либеро	ОК 08	1
25		Стартовая позиция блокирующего игрока — в середине сетки, в … от нее: 1. одном метре 2. двух метрах 3. полметре	ОК 08	1
26		Игра в защите состоит из: 1. индивидуальных действий 2. индивидуальных, групповых и командных действий 3. приема, передачи и нападающего удара	ОК 08	1
27		Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Выберите, что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи: 1. Охлаждать поврежденный сустав 2. Согревать поврежденный сустав 3. Обратиться к врачу	ОК 08	1
28		Выберите, что случится, если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар: 1. подача считается проигранной 2. подача повторяется этим же игроком 3. подача повторяется другим игроком этой же команды	ОК 08	1
29		Что происходит, если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника? 1. подача повторяется 2. игра продолжается 3. подача считается проигранной.	ОК 08	1
30		Определите, что является обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча: 1. прием игроком стойкив олейболиста 2. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения+ 3. своевременное сгибание и разгибание ног	ОК 08	1
31		Выберите, как заканчивается передача при верхней передаче мяча на большое расстояние: 1. коротким движением рук и полным выпрямлением ног; 2. полусогнутыми руками; 3. полным выпрямлением рук и ног.	ОК 08	1
32		Главной причиной нарушения осанки является: 1. Малая подвижность в течение дня,	ОК 08	1

		неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза. 2. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста. 3. Слабые мышцы спины		
33		Выберите, что не является ошибкой при приеме мяча сверху: 1. Прием на выставленные вперед большие пальцы рук 2. Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу 3. Прием на все пальцы рук	ОК 08	1
34		Фактор, который играет основную роль для состояния здоровья человека? 1. образ жизни; 2. наследственность; 3. климат.	ОК 08	1
35		Меры безопасности при проведении подвижных, спортивных игр 1. Строго соблюдать правила игры; 2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; 3. При падении сгруппироваться; 4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя; 5. Всё вышеперечисленное.	ОК 08	1
5 семестр				
1		Какую пользу приносит утренняя гимнастика? 1. Снижает активность физического состояния 2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ 3. Повышает работоспособность 4. Ухудшает настроение	ОК 08	1
2		**С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?** 1. Упражнения для спины и брюшного пресса 2. Упражнения на гибкость 3. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения 4. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем	ОК 08	2
3		Как правильно дышать при выполнении упражнений? 1. Задерживать дыхание 2. Не обращать внимания надыхание 3. Ритмично 4. Сочетать дыхание с движением рук, ног,	ОК 08	1

		туловища		
4		Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики? 1. Сколько захочется 2. 2-4 раза 3. Более 20-30 раз 4. Неменее 8-12 раз	ОК 08	1
5		Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): 1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине 2. Поднимание ног и таза лежа на спине 3. Прыжки 4. Подтягивание в висе на перекладине	ОК 08	1
6		Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса 1. Поднимание ног и таза лежа на спине 2. Повороты и наклоны туловища 3. Отжимания 4. Подтягивание в висе на перекладине	ОК 08	1
7		Назовите базовые упражнения для развития мышц ног 1. Прыжки 2. Приседания 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4. Подтягивание в висе	ОК 08	1
8		Какие приемы можно использовать для расслабления мышц? 1. Сочетающие расслабления одних мышц с нап 2. Произвольное расслабление отдельных мышц 3. Удары по напряженной мышце 4. Статическое напряжение	ОК 08	1
9		Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий? 1. 120-140 шагов в минуту 2. Свыше 140 3. Не более 80 шагов в минуту 4. 80-100 шагов в минуту	ОК 08	1
10		Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? 1. 4 часа 2. 2 часа 3. 1 час 4. 10 минут	ОК 08	1
11		Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге? 1. Техника передвижения 2. Скорость передвижения 3. Время пребывания на дистанции 4. Подбор правильной обуви	ОК 08	1

12		Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта 1. Не менее 30 минут 2. более 5 часов 3. не более 10 минут 4. не более 30 минут	ОК 08	1
13		Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой: 1. Быстрое достижение оздоровительного эффекта 2. Монотонность занятий ходьбой 3. Можно заниматься в любом возрасте 4. Легко дозировать нагрузку по самочувствию	ОК 08	1
14		Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим? 1. Бокс 2. Ходьба 3. Плавание 4. Тяжелаяатлетика	ОК 08	1
15		Какое влияние оказывает двигательная активность на организм? 1. Повышает жизненные силы и функциональные возможности 2. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса 3. Понижает выносливость и работоспособность 4. Уменьшает количество лет	ОК 08	1
16		Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий? 1. Долго отдыхать после каждого упражнения 2. Пополнять растраченные калории едой и напитками 3. Больше активно двигаться 4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу	ОК 08	1
17		Что является компонентами здорового образа жизни? 1. Прием энергетических коктейлей 2. Походы в ночной клуб 3. Правильное питание и режим дня 4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек	ОК 08	1
18		Какие виды трудовой деятельности различают на практике? 1. Физический труд 2. Умственный труд 3. Сельскохозяйственный труд 4. Интеллектуальный труд	ОК 08	1
19		Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется: 1. Выносливость. 2. Тренированность. 3. Второедыхание	ОК 08	1

20		Под техникой физических упражнений понимают: 1. Способы выполнения группы последовательных движений. 2. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма. 3. Четко заданный и неизменный порядок движений.	ОК 08	1
21		Физическая культурапредставляет собой: 1. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье. 2. Различные занятия в спортивных секциях. 3. Культуру занятия профессиональным спортом.	ОК 08	1
22		Число движений в единицу времени характеризует: 1. Темп движений. 2. Ритм движений. 3. Физический уровень занимающегося	ОК 08	1
23		Двигательные физические способности это: 1. Способности двигаться и принимать нагрузки. 2. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. 3. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки	ОК 08	1
24		Какие виды спорта тренируют дыхание? 1. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика. 2. Большой теннис, плавание, волейбол. 3. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,	ОК 08	1
25		Так называемое “второе дыхание” наступает: 1. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода. 2. Когда мышцы входят в удобный ритм работы. 3. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.	ОК 08	1
6 семестр				
1		Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение 1. физической культуры; 2. физического воспитания; 3. физического совершенства; 4. видов спорта.	ОК 08	1
2		Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что… 1. во время занятий выполняются	ОК 08	2

		двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости; 2. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации; 3. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения; 4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.		
3		Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…….. 1. развитие физических качеств людей; 2. поддержание высокой работоспособности людей; 3. сохранение и улучшение здоровья людей; 4. подготовку к профессиональной деятельности.	ОК 08	1
4		При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует: 1. повышать: 2. снижать: 3. оставить на старом уровне; 4. прекратить.	ОК 08	1
5		Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения). 1. прыжки и бег; 2. подтягивания; 3. упражнения для мышц ног; 4. упражнения для мышц туловища; 5. упражнения для мышц рук и плечевого пояса; 6. дыхательные упражнения, спокойная ходьба а) 1,2,3,4,5,6; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.	ОК 08	2
6		Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: 1. повышаются адаптационные возможности организма; 2. наступает физическое переутомление; 3. снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4. 4. улучшается функция внешнего дыхания.	ОК 08	1
7		Внешние признаки утомления для контроля	ОК 08	1

		переносимости физических нагрузок: 1. покраснение кожных покровов; 2. повышение частоты сердечных сокращений; 3. повышение частоты дыхания; 4. «синюшность» носогубного треугольника 5. нарушение координации движений		
8		Здоровье – это (по определению ВОЗ): 1. полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2. полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3. 3. отсутствие болезней или физических дефектов.	ОК 08	1
9		Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности	ОК 08	1
10		Основными ошибками в питании современного человека являются: 1. высокая калорийность продуктов; 2. большое количество рафинированных продуктов; 3. соблюдение режима питания; 4. недостаточное потребление фруктов и овощей;	ОК 08	1
11		К компонентам здорового образа жизни не относится: 1. ежедневная двигательная активность; 2. закаливание; 3. наличие вредных привычек 4. соблюдение режима труда и отдыха 5. рациональное питание; 6. гиподинамия	ОК 08	1
12		Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий: 1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость	ОК 08	1
13		Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: 1. повышаются адаптационные возможности	ОК 08	1

		организма; 2. наступает физическое переутомление; 3. снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4. улучшается функция внешнего дыхания.		
14		Цели внедрения ВФСК ГТО: 1. сохранение и укрепление здоровья нации; 2. развитие массового спорта; 3. развитие массового спорта и оздоровление нации; 4. 4. профилактика вредных привычек.	ОК 08	1
15		Формами производственной гимнастики являются: 1. вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка; 2. упражнения на снарядах; 3. игра в настольный теннис; 4. подвижные игры.	ОК 08	1
16		Правильное дыхание характеризуется: 1. более продолжительным выдохом; 2. более продолжительным вдохом; 3. вдохом через нос и выдохом ртом; 4. 4. равной продолжительностью вдоха и выдоха	ОК 08	1
17		Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет: 1. 60–90 уд./мин.; 2. 90–150 уд./мин.; 3. 150–170 уд./мин.; 4. 170–200 уд./мин.	ОК 08	1
18		Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: 1. частота сердечных сокращений; 2. результаты выполнения тестов; 3. тренировочные нагрузки; 4. все вместе.	ОК 08	1
19		Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1. чередование нагрузки и отдыха; 2. выполнение физических упражнений до «отказа»; 3. изменение интенсивности выполнения упражнений; 4. несоблюдение техники безопасности	ОК 08	1
20		Физические упражнения влияют на: 1. улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2. снижение уровня развития физических качеств;	ОК 08	1

		3. повышение умственной работоспособности; 4. улучшение состояние дыхательной системы; 5. снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы		
21		Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов: 1. культуры питания; 2. культуры движения; 3. культуры безопасного поведения; 4. культуры эмоций; 5. культуры труда и отдыха. 6. культуры опасного поведения 7. все вышеперечисленное.	ОК 08	2
22		Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека: 1. оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2. ВИЧ/СПИД; 3. физическая и психологическая зависимость; 4. нарушение работы всех внутренних органов и систем.	ОК 08	1
23		Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются: 1. употребление большого количества соленой пищи; 2. отказ от употребление алкоголя; 3. табакокурение; 4. умеренные физические нагрузки; 5. избыточный вес.	ОК 08	1
24		Физическое здоровье человека – это: 1. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.	ОК 08	1
25		Что такое личная гигиена? 1. перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний; 2. совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья; 3. правила ухода за телом, кожей, зубами; 4. выполнение медицинских мероприятий	ОК 08	1

		по профилактике заболеваний.		
26		Отметьте, что определяет техника безопасности 1. комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; 2. правильное выполнение упражнений; 3. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями	ОК 08	1
27		Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: 1. режим дня; 2. соблюдение правил гигиены; 3. ритмическая деятельность.	ОК 08	1
28		Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: 1. безопасность занимающихся; 2. лучшее выполнение упражнений; 3. рациональное использование инвентаря.	ОК 08	1
29		Определите соответствие (физические качества) А. Сила — 1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения Б. Выносливость — 2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации. В. Координационные способности — 3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности Г. Гибкость — 4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)	ОК 08	2
30		Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой? 1. дисциплина 2. строгое выполнение установленных норм и правил 3. проверкаснаряжения и снарядов 4. всеперечисленноеверно	ОК 08	1
31		Бег на длинные дистанции развивает: 1. гибкость;	ОК 08	1

		2. ловкость; 3. быстроту; 4. выносливость		
32		Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию? 1. лечь отдохнуть 2. перейти на ходьбу до восстановления дыхания 3. выпить как можно больше воды 4. плотно поесть	ОК 08	1
33		Меры безопасности при проведении подвижных, спортивных игр 1. Строго соблюдать правила игры; 2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; 3. При падении сгруппироваться; 4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя; 5. Всё вышеперечисленное.	ОК 08	1
34		Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на 1. координацию; 2. быстроту; 3. выносливость; 4. гибкость.	ОК 08	1
35		Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: 1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. 2. локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. 3. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. 4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	ОК 08	1
36		Первая медицинская помощь при вывихе конечности? 1. Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность 2. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт 3. Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с	ОК 08	1

		холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт		
37		Признаки обморока Выберите один или несколько ответов: 1. потеря сознания более 6 мин 2. потеря чувствительности 3. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин) 4. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах	ОК 08	1
38		Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила 1. сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер 2. стараться не двигаться в течение нескольких часов 3. сидеть неподвижно не более 20 минут 4. держать спину и шею ровно	ОК 08	1
39		Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда? 1. Средством развития физических качеств 2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний 3. Средством повышения работоспособности 4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения	ОК 08	1
40		Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя? 1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз 2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц 3. Ничего неделать 4. Подвинуть ближе монитор компьютера	ОК 08	1
41		**Назовите правила правильного положения при сидении на стуле** 1. Держать верхнюю часть спины и шею прямо 2. Чаще менять положение ног 3. Сидеть, закинув ногу за ногу 4. Сидеть долго в одном положении	ОК 08	1
42		**При каких условиях вес человека будет стабильным?** При получении количества энергии равной расходуемой 1. При ежедневных активных занятиях спортом 2. При получении не достаточного количества	ОК 08	1

		калорий 3. При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать		
43		**Какие продукты вызывают избыточный вес?** 1. Овощи 2. Фрукты 3. Жареные и жирные блюда 4. Сосиски	ОК 08	1
44		Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: 1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. 2. локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. 3. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. 4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	ОК 08	1
45		Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов: 1. культуры питания; 2. культуры движения; 3. культуры безопасного поведения; 4. культуры эмоций; 5. культуры труда и отдыха. 6. культуры опасного поведения 7. все вышеперечисленное.	ОК 08	1
		7 семестр (дифференцированный зачет)		1
1		Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет: 1. 60-90 уд./мин.; 2. 90-150 уд./мин.; 3. 150-170 уд./мин.; 4. 170-200 уд./мин	ОК 08	1
2		Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: 1. частота сердечных сокращений; 2. результаты выполнения тестов; 3. тренировочные нагрузки; 4. все вместе.	ОК 08	1
3		Для составления комплексов упражнений для	ОК 08	1

		снижения веса тела рекомендуется: 1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. 2. локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. 3. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. 4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.		
4		При каких условиях вес человека будет стабильным? 1. При получении количества энергии равной расходуемой 2. При ежедневных активных занятиях спортом 3. При получении не достаточного количества калорий 4. При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать	ОК 08	1
5		Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила 1. сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер 2. стараться не двигаться в течение нескольких часов 3. сидеть неподвижно не более 20 минут 4. держать спину и шею ровно	ОК 08	1
6		Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда? 1. Средством развития физических качеств 2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний 3. Средством повышения работоспособности 4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения	ОК 08	1
7		Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя? 1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз 2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц 3. Ничего не делать 4. Подвинуть ближе монитор компьютера	ОК 08	1

8		Назовите правила правильного положения при сидении на стуле 1. Держать верхнюю часть спины и шею прямо 2. Чаще менять положение ног 3. Сидеть, закинув ногу за ногу 4. Сидеть долго в одном положении	ОК 08	1
9		Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются: 1. употребление большого количества соленой пищи; 2. отказ от употребление алкоголя; 3. табакокурение; 4. умеренные физические нагрузки; 5. избыточный вес.	ОК 08	1
10		Физическое здоровье человека – это: 1. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.	ОК 08	1
11		Что такое личная гигиена? 1. перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний; 2. совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья; 3. правила ухода за телом, кожей, зубами; 4. выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.	ОК 08	1
12		Какие виды спорта тренируют дыхание? 1. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика. 2. Большой теннис, плавание, волейбол. 3. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,	ОК 08	1
13		Так называемое “второе дыхание” наступает: 1. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода. 2. Когда мышцы входят в удобный ритм работы. 3. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.	ОК 08	1
14		Формами производственной гимнастики являются: 1. вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;		1

		2. упражнения на снарядах; 3. игра в настольный теннис; 4. подвижные игры.		
15		Правильное дыхание характеризуется: 1. более продолжительным выдохом; 2. более продолжительным вдохом; 3. вдохом через нос и выдохом ртом; 4. 4. равной продолжительностью вдоха и выдоха		1
16		Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет: 1. 60–90 уд./мин.; 2. 90–150 уд./мин.; 3. 150–170 уд./мин.; 4. 170–200 уд./мин.		1
17		Влияние физических упражнений на организм человека: 1.Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия. 2. Нейтральное, даже если заниматься усердно. 3. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.	ОК 08	1
18		Основные задачи специальной физической подготовки (СФП): 1. Развитие силы 2. Развитие выносливости 3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта 4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта	ОК 08	1
19		**Какие виды трудовой деятельности различают на практике?** 1. Физический труд 2. Умственны йтруд 3. Сельскохозяйственный труд 4. Интеллектуальный труд	ОК 08	1
20		Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения). 1. прыжки и бег; 2. подтягивания; 3. упражнения для мышц ног; 4. упражнения для мышц туловища; 5. упражнения для мышц рук и плечевого пояса;	ОК 08	3

		6. дыхательные упражнения, спокойная ходьба а) 1,2,3,4,5,6; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.		
21		Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется 1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. 2. чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. 3. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. 4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	ОК 08	2
22		Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП). 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями; 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп; 3. упражнения «на выносливость»» 4. упражнения «на быстроту и гибкость». 5. упражнения «на силу». 6. дыхательные упражнения. а) 1,2,5,4,3,6 ;б) 6,2,3,1,4,5;в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6	ОК 08	3
23		Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный: 1. на формирование правильной осанки; 2. на гармоническое развитие человека; 3. на всестороннее развитие физических качеств; 4. на достижение высоких спортивных результатов.	ОК 08	1
24		Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений: 1. 120 — 130 ударов в минуту; 2. 130 — 140 ударов в минуту; 3. 140 — 150 ударов в минуту; 4. свыше 150 ударов в минуту.	ОК 08	2

25		Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка… 1. малая и ее следует увеличить; 2. переносится организмом относительно легко; 3. достаточно большой, но ее можно повторить; 4. чрезмерная и ее надо уменьшить	ОК 08	1

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Контрольные задания (нормативы) для определения и оценки уровня физической подготовленности юношей ОК 08

№ п/п	контрольный тест	возраст и оценка								
		2 курс			3 курс			4 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	бег 100 м(сек)	14.8	14.5	14.2	14.5	14.2	14.0	14.2	14.0	13.6
2	бег 1000 м(сек)	3.50	3.40	3.30	3.40	3.30	3.20	4.00	3.30	3.20
3	прыжок в длину (см)	400	420	440	420	440	450	400	440	460
4	прыжок в длину с места(см)	210	215	220	215	220	230	235	240	245
5	подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	7	8	7	8	9	8	10	12
6	подъём переворотом или силой (кол-во раз)	4	5	6	5	6	7	7	8	9
7	сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	10	12	15	12	15	18	15	18	20
	кросс на 5 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени			Без учета времени		

Контрольные задания (нормативы) для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся ОК 08

Контрольные задания (нормативы) для определения и оценки уровня физической подготовленности девушек ОК 08

№ п/п	контрольный тест	возраст и оценка								
		2 курс			3 курс			4 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	бег 100 м(сек)	16.8	16.4	16.2	16.4	16.2	16.0	16.2	16.0	15.8
2	бег 500 м(сек)	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45	1.50	1.45	1.40
3	прыжок в длину (см)	320	330	340	330	340	350	340	350	370
4	прыжок в длину с места(см)	160	170	180	170	180	190	180	190	200
5	марш-бросок 3000м(мин)	Без учета времени			Без учета времени			Без учета времени		
6	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимн.скамейке (кол-во раз)	8	9	10	9	10	11	9	10	12
7										

№ п/п	Физические способности	Контрольный тест	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег3Х10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег,м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон Вперед из Положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз(юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ <u>ЮНОШЕЙ</u>
ОК 08

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; - производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
Прыжки через скакалку за 1 мин.	130	120	105

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОК 08

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
Прыжки через скакалку за 1 мин.	135	120	110

Баскетбол II курс

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 20 м	3.19	3.24-3.20	3.29-3,25	3,32	3,39-3,33	3,32
Передвижение 5*6 м.	9,2	9,5-9,3	9,8-9,6	9,5	9,8-9,6	10,1-9,9
Штрафной бросок (из 10)	7	6	4	6	5	3
Броски с 2-х шагов (из 10)	8	6	5	6	5	4

Баскетбол III курс

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м	3,1	3,2	3,3	3,34	3,39	3,5
Передвижение 5*6 м.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	5	7	5	4
Штрафной бросок (из 10)	8	7	5	7	5	4

Баскетбол IV курс

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передвижение 5*6 сек.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	5	7	5	4
Штрафной бросок (из 10)	8	7	5	7	5	4

Волейбол II курс

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15
Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
Передачи мяча в парах	20	15	10	20	15	10

Волейбол III курс							
Нормативные требования.	юноши			девушки			
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15	
Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4	
Передачи мяча в парах(через сетку)	20	15	10	20	15	10	
ВолейболIVкурс							
Нормативные требования.	юноши			девушки			
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15	
Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4	
Атакующий удар (из 10)	7	5	4	6	5	4	

5 ступень - Нормы ГТО 16-17 лет

- бронзовый значок - серебряный значок - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу	-	-	-	9	10	16

	(кол-во раз)						
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Вопросы для самостоятельной работы

Тематика рефератов, презентаций ОК04,ОК08

1. Питание и двигательный режим студента
2. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
3. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
4. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
5. Профилактика осанки средствами физических упражнений
6. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
7. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
8. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
9. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
10. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений
12. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
13. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости)

14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии
15. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
16. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
17. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
18. Процесс организации здорового образа жизни
19. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
20. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений
21. Основные причины травматизма. Профилактика травматизма.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
23. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
24. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность,
25. Двигательная активность, самовоспитание.
26. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
27. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).
28. Факторы, определяющие интерес молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.
29. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
30. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
31. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
32. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
33. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
34. Гигиена физической культуры и спорта.
35. История создания и развития комплекса ГТО.
36. Комплекс ГТО как средство мотивации подростков к занятиям физической культурой и спортом.
37. Спортивная игра как коммуникативное явление.
38. Игровые командные виды спорта как эффективное средство физического развития студентов.
39. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте.
40. Роль физической культуры и спорта в гражданско-патриотическом воспитании молодежи.
41. Цели и задачи спортивно –патриотического воспитания.
42. Организация охраны труда и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре
43. Основные принципы обеспечения техники безопасности на занятиях по физической культуре

Тематика рефератов, презентаций для обучающихся освобождённых от практических занятий по физической культуре ОК 08

3 семестр

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
5. Коррекция фигуры.
6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.

7. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

8. Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

4семестр

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
5. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
6.Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)

5 семестр

1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся СПО.
2. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
3 Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.
4.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
5..Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

6 семестр

1.Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.
2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

7 семестр

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Вопросы для собеседования:

1. Какие качества развивают командные виды спорта?
2. Методика судейства в футболе.
3. Методика судейства в баскетболе.
4. Методика судейства в волейболе

5. Правила организации соревнований. Принципы составления положений о проведении соревнований.
6. Ведение протоколов соревнований
7. Что такое личная гигиена?
8. Что определяет техника безопасности
9. Порядок действия при чрезвычайных ситуациях:
   - правильная последовательность действий при землетрясении?
   - правильная последовательность действий при наводнении? - правильная последовательность действий при быстро распространяющемся пожаре?
10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?
11. В какой последовательности следует осматривать пострадавшего при его травмировании?
12. Назовите этапы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему:
13. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?
14. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?
15. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?
16. Признаки обморока, оказание первой помощи.
17. Первая медицинская помощь при ушибе, вывихе , переломе конечности?
18. Какова первая помощь при наличии признаков термического ожога второй степени (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных жидкостью, сильная боль)?

Итоговая аттестация после завершения обучения обучающимися дисциплины «Физическая культура» в 7 семестре проводится в форме дифференцированного зачета. К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и навыков и теоретических знаний. Итоговая отметка выставляется в пользу студента.

Задания для дифференцированного зачёта

Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

Вариант№1

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) растяжкой;

б) стретчингом;

в) гибкостью;

г) акробатикой.

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

а)ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г)функциональную.

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

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

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

а) повышать:

б) снижать:

в) оставить на старом уровне;

г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

а) координацию;

б)быстроту;

в)выносливость;

г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

а) антропометрические показатели;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;

г) хорошо развитая мускулатура.

Вариант №2

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

1. Дайте определение физической культуры:

а) физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

б) физическая культура – средство отдыха;

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

г) физическая культура – средство физической подготовки.

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

а) частота сердечных сокращений;

б) результаты выполнения тестов;

в) тренировочные нагрузки;

г) все вместе.

3. Что такое закаливание?

а) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;

б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам;

в) перечень процедур для воздействия на организм холода;

г) купание в зимнее время.

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

а) 60–90 уд./мин.;

б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бокс;

б) ходьба и бег;

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

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

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями;
2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
3. упражнения «на выносливость»»
4. упражнения «на быстроту и гибкость».
5. упражнения «на силу».
6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6 ;6) 6,2,3,1,4,5;в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

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

б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;

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

г) отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

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

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

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

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

Вариант №3

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

1 Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально–прикладная подготовка;

в) профессионально-прикладная физическая подготовка;

г) спортивно – техническая подготовка.

2.Целью ППФП является:

а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;

б) содействие формированию физической культуры личности;

в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

г) все вышеперечисленное.

3. Что такое двигательная активность?

а) количество движений, необходимых для работы организма;

б) занятие физической культурой и спортом;

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;

г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

а) самонаблюдение;

б) самоконтроль;

в) самочувствие;

г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. прыжки и бег;
2. подтягивания;
3. упражнения для мышц ног;
4. упражнения для мышц туловища;
5. упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
6. дыхательные упражнения, спокойная ходьба

а) 1,2,3,4,5,6; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

а) гипертонией;

б) гипердинамией;

в) гиподинамией;

г) гипотонией.

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается…

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.

г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается…

а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка…

а)малая и ее следует увеличить;

б) переносится организмом относительно легко;

в) достаточно большой, но ее можно повторить;

г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10.Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

ВАРИАНТ №4

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

1. Физическая культура представляет собой…

а) учебный предмет;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

2. Физическими упражнениями называются…

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

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

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

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

а) 120 — 130 ударов в минуту;

б) 130 — 140 ударов в минуту;

в) 140 — 150 ударов в минуту;

г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

а) занятия легкой атлетикой;
б) занятия лыжной подготовкой;
в) общая физическая подготовка;
г) специальная физическая подготовка.

5.Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
б) конфликты с окружающими;
в) злоупотребление алкоголем;
г)не соблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:
а) сила, быстрота, выносливость;
б) рост, вес, окружность грудной клетки;
в) артериальное давление, пульс;
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:
а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.

8.Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
а) белки, жиры, углеводы и минеральные соли;
б) вода, белки, жиры и углеводы;
в) белки, жиры, углеводы;
г) жиры и углеводы.

9.Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
а) на формирование правильной осанки;
б) на гармоническое развитие человека;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

10.Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) жизненной емкости легких;
в) силы воли;
г) силы кисти.

Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:
- правильный ответ - 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов
Шкала оценки образовательных достижений.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

III. Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания (дифференцированный зачет)

Уровень подготовки обучающихся по учебной дисциплине оценивается в баллах: «5» («отлично»), «4» («хорошо»), «3» («удовлетворительно»), «2» («неудовлетворительно») или зачтено/не зачтено.Основной целью оценки изучения курса учебной дисциплины является оценка умений и знаний.Оценка изучения курса учебной дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка результатов контрольных нормативов,

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –5 (отлично),
в зависимости от следующих конкретных условий;
-.Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
-.Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений, занятий.
- обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.
- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение месяца или семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.
-Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований колледжа между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –4 (хорошо),
в зависимости от следующих конкретных условий;
- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами)
- Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры-
3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.
- Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности
- Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами)
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.
- Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя,
Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры -
2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:
- Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности
- Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры.
- Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. Не сдаёт все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.
Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры

Оценка «ДФК» - обучающийся показывает достаточные знания программного материала; выполняет спортивные нормативы. Практическую часть выполняет на 100%-60%.

Для обучающихся освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура». Дифференцированный зачет проводится с учетом индивидуальных особенностей посредством выполнения заданий направленных на проверку усвоения теоретических понятий и готовности применять теоретические знания (написание реферата, тестирование).

Дифференцированный зачет проводится в период экзаменационной сессии, установленной календарным учебным графиком, в результате которого преподавателем выставляется итоговая оценка в соответствии с правилами определения результатов оценивания.