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
«15» 04 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая

Черкесск, 2025г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая, направление подготовки – 31.00.00 Клиническая медицина

Организация – разработчик:

СПК ФГБОУ ВО «Северо-Кавказская государственная академия»

Разработчики:

Маркина Галина Михайловна – преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Общеобразовательные дисциплины»
от «04» 04 2025 г. протокол № 8

Руководитель образовательной программы М.К-Г. Джемакулова

Рекомендована методическим советом колледжа
от «15» 04 2025 г. протокол № 4

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

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 необходимого уровня физической подготовленности;

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	**Уметь:** - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Знать:** - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы	**126**
Самостоятельная работа	**2**
Консультации	**-**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**114**
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	114
лабораторные занятия	-
Промежуточная аттестация в форме: **3, 4, 5 семестры – зачет** **6 семестр – дифференцированный зачет**	**10**

2. 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч**		**Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы**
1	2	3		4
		2 курс	**3 курс**	
Раздел 1. Легкая атлетика		**18**	**12**	
Тема 1.1Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1. Техника бега на короткие дистанции.			ОК 04 ОК 08
	2. Техника прыжка в длину с места.			
	3.Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала. Характеристика травм возможных на занятиях физической культуры. Причины и профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.			
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. техника бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).Техника беговых упражнений.	2	1	
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. . Переменный бег 200м.	2	1	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования.. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	1	

	Практическое занятие №4. Совершенствование техники прыжка в длину с места Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП. Контрольный тест	2	1	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2		
	Практическое занятие №6.Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	2	
Тема1.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на длинные дистанции.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие № 7 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	2	
	Практическое занятие №8.Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	2	
Тема 1.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №9. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега. Эстафетный бег 4х100м.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.		2	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. Упражнения на			ОК 04 ОК 08

	гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»). Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП			
Раздел 2. Баскетбол		**14**	**10**	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.			
	2. Эффективное применение правил игры.			
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №10. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног Правила игры. Учебная игра. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол.	2	1	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала 1. Техника ведения, приемов и передач мяча.			ОК 04 ОК 08
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №11. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	1	

Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала 1. Техника бросков по кольцу.			ОК 04 ОК 08
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №12. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	2	
	Практическое занятие № 13 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага). Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	2	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций			ОК 04 ОК 08
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №14. 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. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	2	
	Практическое занятие № 15. Сдача контрольных нормативов: ведение мяча с 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. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	2	
Раздел 3. Волейбол		**14**	**14**	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками;			

нижней передач мяча двумя руками.	выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра			
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча двумя руками. . Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	2	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.			
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. . Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	2	
Тема 3.3 Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Техника нижней, верхней и боковой подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №18.Совершенствование техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. . Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	2	

Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	1.Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. Отработка навыков судейства в волейболе			
	2. Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра. Отработка навыков судейства в волейболе			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	2	
	Практическое занятие №20.Совершенствование техники видов блокирования	2	2	
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	1. Тактические действий в нападении.			
	2Тактические действий в защите.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №21Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите и нападении. Отработка навыков судейства в волейболе	2	2	
Тема 3.6 Применение изученных приемов в учебной игре.Выполнение контрольных	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	1. Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-			

нормативов.	тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест). Отработка навыков судейства в волейболе			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №22. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов. Отработка навыков судейства в волейболе	2	2	
Раздел4. Футбол.		**8**	**6**	
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	1.Техника перемещений футболиста.			
	2. Эффективное применение правил игры.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №23. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	1	
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №24.Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	1	
4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	1. Техника ударов по мячу.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие № 25.Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. . Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	2	
4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие № 26.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		**8**	**8**	

Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, 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	
	Практическое занятие №28. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. 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, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	2	
	Практическое занятие №29.Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями	2	2	
Тема 5.2.Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.			

	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №30. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости . Сдача контрольных нормативов ГТО	2	2	
		62	54	
Промежуточная аттестация в форме: 3, 4,5 семестры – зачет		4	2	
6 семестр – ДЗ			4	
Всего:		126		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. **Спортивный зал**

Спортивное оборудование и инвентарь:

планшет с контрольными нормативами - 1 шт., плакаты по технике безопасности – 1 шт.

Спортивные игры

волейбольные стойки - 2 шт., волейбольные сети – 1 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., волейбольные мячи – 10 шт., баскетбольные щиты - 6 шт., кольца баскетбольные, баскетбольные мячи – 10 шт., ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект),мяч футбольный-5 шт., насос для накачивания мячей с иглой, сетка для хранения мячей.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, , гимнастические скамейки – 8 шт гиря – 1 шт., гимнастические маты - 6 шт., перекладина - 3 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт.,. 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.,

Прочее

Аптечка медицинская

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

	Список основной литературы
1	Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт:непосредственный
2	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
	Список дополнительной литературы
1	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163
2	Лях, В.И. Физическая культура 10-11кл [Текст]: учебник: базовый уровень / В.И.Лях.- 11-е изд., стер.- М.: Просвещение, 2023.-271с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
Знать: 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	обучающийся 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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Уметь: 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся 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; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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 31.02.06 Стоматология профилактическая

форма проведения оценочной процедуры
дифференцированный зачет (зачет)

г. Черкесск, 2025 год

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 (зачета)*.

ФОС разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 31.02.06 Стоматология профилактическая и рабочей программой учебной дисциплины *Физическая культура.*

II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩЕЙ ПРОВЕРКЕ

Предмет(ы) оценивания	Объект(ы) оценивания	Показатели оценки
Знать: 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	обучающийся 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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Уметь: 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся 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; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ (открытого типа)

ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая
Компетенции ОК 04,ОК 08,

№№	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнения (мин)
		3 семестр (зачет)		
1	самоконтроль	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	ЧСС	При самостоятельных занятиях основным методом контроля физической нагрузкой является _____	ОК 08	2
3	ходьба и бег;	Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:_____	ОК 08	2
4	индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;	Что такое здоровый образ жизни?_____	ОК 08	2
5	гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;	Назовите основные двигательные качества?	ОК 08	2
6	дневником самоконтроля	Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____	ОК 08	2
7	легкую атлетику	Какой вид спорта называют «королевой спорта»:	ОК 08	2
8	100. 200, 400м	Перечислите дистанции которые относятся к спринтерскому бегу, к бегу на короткие дистанции :_____	ОК 08	2

9	низкий	Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это: _____	ОК 08	2
10	Разбег, отталкивание, полет, приземление	Из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега? _____	ОК 08	2
11	кросс	Как называется бег по пересеченной местности?:	ОК 08	2
12	высокий	При беге на длинные дистанции применяют: _____ старт	ОК 08	2
13	марафон	В каком из беговых видов легкой атлетики, его участники преодолевают наибольшую по протяженности дистанцию:	ОК 08	2
14	перейти на ходьбу до восстановления дыхания	Что необходимо сделать после бега на длинную дистанцию?	ОК 08	2
15	преждевременный старт	Что такое фальстарт?	ОК 08	2
16	старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	Фазы спринтерского бега:	ОК 08	2
17	выносливость	Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе.?	ОК 08	2
18	Передающий участник	**Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?**	ОК 08	2
19	Комплекс	**Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:**	ОК 08	2
20	травмам	Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к _____	ОК 08	1
21	США	**В какой стране изобрели баскетбол?**	ОК 08	1
22	«Корзина+мяч»	**Что означает слово «баскетбол»?**	ОК 08	1
23	2	**Сколько судей на площадке должно**	ОК 08	1

		работать во время баскетбольного матча?		
24	4	**Из скольких 10-минутных периодов состоит баскетбольный матч?**	ОК 08	1
25	спорный мяч.	**Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?**	ОК 08	1
26	Засчитает очки сопернику	**Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?**	ОК 08	2
27	5	**Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено в баскетболе одной команде за четыре 10-минутных периода?**	ОК 08	2
28	2	**При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру в баскетболе?**	ОК 08	1
29	8 сек.	**Каким временем ограничивается команда для перевода мяча из тыловой зоны в передовую?**	ОК 08	1
30	Более 3	**Сколько штрафных бросков в одной серии не присуждается?**	ОК 08	1
31	4*10мин	Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")? _____ минут	ОК 08	1
32	10	Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? _____человек,	ОК 08	1
33	5	За грубое нарушений правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры? _____	ОК 08	1
34	24	Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение _____секунд»	ОК 08	1
35	10 минут	Сколько минут длится каждый тайм в баскетболе? _____минут	ОК 08	1
36	3сек.	Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):	ОК 08	1

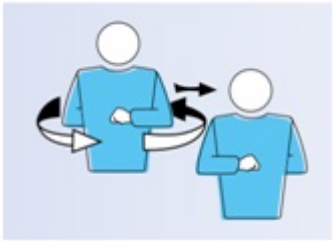
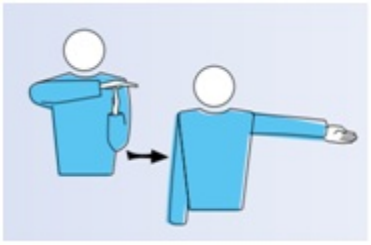
		_____сек		
37	1 очко	Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии в баскетболе:	ОК 08	1
38	овертайм	Как называется дополнительное время в баскетболе?	ОК 08	1
39	5 мин.	Сколько минут длится овертайм в баскетболе?	ОК 08	1
40	Неограниченно, пока одна из команд не наберет преимущество	Сколько овертаймов может быть назначено?	ОК 08	1
41	холод	При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:_____	ОК 08	1
42	Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку	Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?	ОК 08	1
43	нарушение правил трёх секунд	Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает: 	ОК 08	1
44	минутный перерыв	Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает: 	ОК 08	1
45	технический фол	Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает: 	ОК 08	1

46	фол номеру 7	Этот жест судьи означает: 	ОК 08	2
47	блокировку игрока;	Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает: 	ОК 08	1
48	Спорный мяч	Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает: 	ОК 08	1
49	три очка	Резкое движение. Этот жест судьи означает: 		
50	замену игрока;	Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает: 	ОК 08	1
		4 семестр (зачет)		

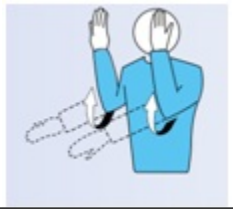
1	Их содержанием	**Чем определяется эффект физических упражнений?**	ОК 08	1
2	Гибкость	Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на_____	ОК 08	1
3	Ловкоссть сила быстрота выносливость гибкость	Назовите основные физические качества:	ОК 08	2
4	поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости	**Основная цель утренней гимнастики:**	ОК 08	2
5	сила	**Физическое качество, которое развивает гимнастика:**	ОК 08	1
6	комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса	**Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:**	ОК 08	2
7	сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа	**Какой тест позволяет определить силу человека:**	ОК 08	2
8	последовательное выполнение акробатических упражнений	**Что называют акробатической комбинацией:** .	ОК 08	2
9	наклоны в положении сидя	**Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:**	ОК 08	2
10	мышечная память	**Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:**	ОК 08	2
11	Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу	**Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?**	ОК 08	2
12	доступность, четкость, краткость	**Основные требования к гимнастическим терминам:**	ОК 08	2
13	Повышает жизненные силы и функциональные	**Какое влияние оказывает двигательная активность на**	ОК 08	2

	возможности Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса	**организм?**		
14	равновесие	**Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?**	ОК 08	1
15	оздоровительные, развивающие, спортивные	**Классификация видов гимнастики:**	ОК 08	2
16	акробатика	**К какому виду гимнастики относят кувырки:**	ОК 08	1
17	комбинация	**Сочетание нескольких видов акробатических элементов:**	ОК 08	1
18	положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч	**Вис это –_____**	ОК 08	2
19	спортивная, атлетическая, художественная	**Виды спортивной гимнастики?**	ОК 08	2
20	Образ жизни	Фактор, который играет основную роль для состояния здоровья человека?	ОК 08	1
21	Физический труд Умственный труд	**Какие виды трудовой деятельности различают на практике?**	ОК 08	2
22	Правильное питание и режим дня Физические нагрузки и отказ от вредных привычек	**Что является компонентами здорового образа жизни?**	ОК 08	2
23	не менее 30 минут	**Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта**	ОК 08	2
24	Ходьба Плавание	**Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?**	ОК 08	1
25	120-140 шагов в	**Какой темп ходьбы уже требует**	ОК 08	2

	минуту, свыше 140	**волевых усилий?**		
26	Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта	**Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?**	ОК 08	2
27	Прыжки, приседания	**Назовите базовые упражнения для развития мышц ног**	ОК 08	1
28	2 часа	**Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**	ОК 08	1
29	упражнения с мячом	Специальная разминка волейболиста включает в себя …	ОК 08	1
30	верхняя передача двумя руками.	Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является …	ОК 08	2
31	Стойки перемещения прием мяча передача мяча подача мяча нападающий удар блокирование	Назовите основные технические элементы игры в волейблол	ОК 08	2
32	техника игры в защите и техника игры в нападении	На какие две основные части подразделяют технику игры в волейбол?	ОК 08	2
33	подача, передача, нападающий удар	Какие элементы включает в себя техника нападения в волейболе?	ОК 08	2
34	прием мяча, блок.	Какие технические приемы используют волейболисты в защите?	ОК 08	2
35	индивидуальных, групповых и командных	Игра в защите состоит из: _____действий	ОК 08	2
36	3 м	**На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?**	ОК 08	2
37	**Смена площадок**	*Круговое движение предплечьями вокруг друг друга* Этот жест судьи означает:	ОК 08	2

				
38	**Тайм-аут**	*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	**замена**	*Круговое движение предплечьями вокруг друг друга* Этот жест судьи означает: 	ОК 08	1
40	**Предупреждение за неправильное поведение**	*Показать желтую, красную карточку.* Этот жест судьи означает: 	ОК 08	2
41	удаление Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий.	(жест выполняет 1-ый судья) Показать обе карточки вместе Этот жест судьи означает: 	ОК 08	2
42	дисквалификация	(жест выполняет 1-ый судья) Показать красную и желтую карточки	ОК 08	2

		раздельно Этот жест судьи означает: 		
43	**Конец партии или матча**	*Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью* Этот жест судьи означает: 	ОК 08	2
44	мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче	(жест выполняет 1-ый судья) Поднять вытянутую руку с обращено вверх ладонью Этот жест судьи означает: 	ОК 08	2
45	задержка при подаче	(жест выполняет 1-ый судья) Поднять восемь разведенных пальцев Этот жест судьи означает: 	ОК 08	2
46	ошибка при блокировании или заслон Блокирование подачи соперника.	(жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи) Поднять обе руки вертикально ладонями вперед Этот жест судьи означает:	ОК 08	2

				
47	позиционная ошибка или ошибка при переходе	(жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи) Совершить круговое движение указательным пальцем Этот жест судьи означает: 	ОК 08	2
48	мяч « в площадке»	(жест выполняет 1-ый судья, в случае необходимости – 2-ой судья) Указать рукой и пальцами в направлении пола Этот жест судьи означает: 	ОК 08	2
49	Мяч «за»	(жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи) Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращенными к корпусу Этот жест судьи означает: 	ОК 08	2
50	захват: мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе.	(жест выполняет 1-ый судья) Медленно поднять предплечье с обращенной вверх ладонью Этот жест судьи означает:	ОК 08	2

				
5 семестр (зачет)				
1	60-90 уд./мин	Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:	ОК 08	1
	Утомление	Как называется состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена; _____	ОК 08	1
2	Рациональная организация режима труда и отдыха. Например выполнение производственной гимнастики,самомассаж головы . лица, шеи,дыхательная гимнастика. Увеличение микропауз-промежутков между отдельными операциями	Меры борьбы с развивающимся утомлением?	ОК 08	2
3	использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.	Принципы составления комплексов упражнений для снижения веса тела :	ОК 08	3
4	чередование нагрузки и отдыха, изменение интенсивности выполнения упражнений	Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:	ОК 08	3
5	Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других. Произвольное расслабление отдельных мышц	**Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?**	ОК 08	3

6	Способствует усилению кровообращения и обмена веществ Повышает работоспособность	**Какую пользу приносит утренняя гимнастика?**	ОК 08	2
7	Ритмично, сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища	**Как правильно дышать при выполнении упражнений?**	ОК 08	2
8	Не менее 8-12 раз	**Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?**	ОК 08	1
9	Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систе	**С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?**	ОК 08	2
10	Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине Поднимание ног и таза лежа на спине	**Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**	ОК 08	2
11	Отжимания,подтягивание в висе на перекладине	**Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**	ОК 08	2
12	Улучшение здоровья трудящихся, которое	Задачи производственной гимнастики:	ОК 08	3

	достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями. 2. Увеличение работоспособности, снижение профессионального утомления.			
13	Производственная гимнастика должна способствовать уменьшению напряжения различных мышечных групп, улучшению деятельности системы дыхания и кровообращения, улучшению осанки, укреплению мышц свода стопы и др.	По какому принципу составляется комплекс упражнений для производственной гимнастики?	ОК 08	3
14	достаточно большая, но ее можно повторить	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	ЧСС	К объективным показателям самоконтроля относится: _____	ОК 08	1
16	1мин	Через сколько минут после физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня? _____ мин	ОК 08	1
17	Коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;	Дневник самоконтроля нужен для:	ОК 08	2
18		Составить примерный комплекс упражнений вводной гимнастики 6-8 упражнений,	ОК 08	10
19		Составить примерный комплекс	ОК 08	10

		упражнений физкультурная минутка- 5-7 упражнений.		
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	индивидуально	Какова продолжительность утренней гимнастики?	ОК 08	1
23	вводный, основной, заключительный	**Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:**	ОК 08	1
24	наклоны в положении сидя	**Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:**	ОК 08	1
25	Рациональный режим труда и отдыха, личная гигиена, закаливание, рациональное питание, искоренение вредных привычек,оптимальный двигательный режим	Назовите важные слагаемые здорового образа жизни _____	ОК 08	3
26	закаливание	Приспособление организма к воздействиям внешней среды – это _____.	ОК 08	1
27	Деятельность человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье	**Физическая культура представляет собой: _____**	ОК 08	2
28	Выше раны на 4-6 см.	Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?	ОК 08	2
29	не более чем на 1 час	На какое время можно наложить жгут на конечность при кровотечении	ОК 08	1
30	голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности	В какой последовательности следует осматривать пострадавшего при его травмировании?	ОК 08	2

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ (закрытого типа) ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№ №	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	
3 семестр (зачёт)				
1	3	Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека? 1. укрепляют здоровье; 2. повышают работоспособность; 3. формируют мускулатуру	ОК 08	1
2	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	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	2	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	1	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	4	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 двигательная активность.	ОК 08	1
7	1	Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что… 1. позволяет избегать неоправданных физических напряжений;	ОК 08	1

		2. обеспечивает ритмичность работы организма; 3. позволяет правильно планировать дела в течение дня;		
8	4	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	3	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	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
11	3	Какая из дистанций является спринтерской? 1. 800 м; 2. 1500 м; 3. 100 м.	ОК 08	1
12	2	Какая из дистанций не считается стайерской? 1. 1500 м; 2. 5000 м; 3. 10000 м.	ОК 08	1
	4	Бег на длинные дистанции развивает: 1. гибкость; 2. ловкость; 3. быстроту; 4. выносливость	ОК 08	1
13	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для: 1. всестороннего развития физической подготовленности; 2. развития выносливости, скорости; 3. формирования правильной осанки	ОК 08	1
14	3	Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему: 1. разрешается дополнительный бросок; 2. попытка и результат засчитываются; 3. попытка засчитывается, а результат нет.	ОК 08	1
15	1	Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить: 1. ежедневно; 2. через день;	ОК 08	1

		3. через два дня; 4. когда захочется.		
16	4	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	1	Дневник самоконтроля нужен для: 1. коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями; 2. контроля родителей; 3. лично спортсмену.	ОК 08	1
18	3	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	1	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	3	Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются: 1. общеразвивающими; 2. собственно-силовыми; 3. скоростно-силовыми; 4. групповыми.	ОК 08	1
21	1	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	4	С какой целью планируют режим дня: 1. с целью организации рационального режима питания;	ОК 08	1

		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		
23	4	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	3,4	**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
25	2	Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это: 1. бокс; 2. ходьба и бег; 3. спортивная гимнастика; 4. единоборства.	ОК 08	1
26	3	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; 4. отсутствие болезней.	ОК 08	1
27	1	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	1	1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение 1. физической культуры;	ОК 08	1

		2. физического воспитания; 3. физического совершенства; 4. видов спорта.		
29	4	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	2	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	1	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	4	**Вид бега, развивающий общую выносливость организма:** 1. бег по пересеченной местности; 2. бег на тренажере; 3. марафонский бег; 4. равномерный непрерывный бег	ОК 08	1
33	1	**Какую систему организма тренирует бег:** 1. дыхательная система ; 2. мышечная система; 3. все системы организма; 4. сердечно-сосудистая система.	ОК 08	1
34	2	Размеры баскетбольной площадки? 1. 9м. х 18м. 2. 14м. х 26м. 3. 12м. х 24м.	ОК 08	1
35	1	Технику передвижений в баскетболе составляют: 1. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты 2. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча	ОК 08	1

		3. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты		
36	1	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	2	Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки? 1. 10 сек. 2. 8 сек. 3. 24 сек.	ОК 08	1
38	2	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	2	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	1	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	3	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	2	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	3	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	1	На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки? 1. Не менее 1 м.	ОК 08	1

		2. Не менее 1,5 м. 3. Не менее 2 м.		
45	1	При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается.. 1. За одно очко; 2. За два очка; 3. За три очка;	ОК 08	1
46	3	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	2	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	3	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	2	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	3	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 (зачет)				
1	1	**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
2	3,4	Основные задачи специальной физической подготовки (СФП):	ОК 08	1

		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		
3	1,2	**Какие виды трудовой деятельности различают на практике?** 1. Физический труд 2. Умственный труд 3. Сельскохозяйственный труд 4. Интеллектуальный труд	ОК 08	1
4	2	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	4	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	4	Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на 1. координацию; 2. быстроту; 3. выносливость; 4. гибкость.	ОК 08	1
7	1	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
8	2	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	3	**Основная цель утренней гимнастики:** 1. расслабление мышц и связок; 2. укрепление нервной системы; 3. поддержка нормального физического	ОК 08	1

		состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости; 4. развитие силы воли.		
10	1	**Физическое качество, которое развивает гимнастика:** 1. сила ; 2. скорость; 3. красота; 4. стройность;	ОК 08	1
11	3	**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	1	**Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:** 1. вводный, основной, заключительный ; 2. бпервый, второй, третий; 3. начальный, основной, финишный; 4. разминочный, главный, заключительный.	ОК 08	1
13	2	**Какие виды упражнений относятся к акробатике:** 1. цикличные; 2. динамические и статические ; 3. упражнения на снарядах; 4. силовые.	ОК 08	1
14	1	**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	3	**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	1	**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	1	Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол? ,	ОК 08	1

		1. ширина 9 м, длина 18 м; 2. ширина 8 м, длина 20 м; 3. ширина 16 м, длина 24 м;		
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	4	**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. присудить ничью в матче 4. сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.	ОК 08	1
20	1	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	1	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	3	Какие основные приёмы в волейболе? 1. Пас 2. Бросок 3. подача	ОК 08	1
23	2	Цель игры в три касания: 1. запутать соперника 2. подготовка к нападающему удару 3. для разыгрывания мяча	ОК 08	1
24	3	Как называется свободный защитник: 1. Лимеро 2. Лидеро 3. Либеро	ОК 08	1
25	1	Стартовая позиция блокирующего игрока — в середине сетки, в … от нее:	ОК 08	1

		1. одном метре 2. двух метрах 3. полметре		
26	2	Игра в защите состоит из: 1. индивидуальных действий 2. индивидуальных, групповых и командных действий 3. приема, передачи и нападающего удара	ОК 08	1
27	2	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	1	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	2	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	2	Определите, что является обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча: 1. прием игроком стойки волейболиста 2. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения+ 3. своевременное сгибание и разгибание ног	ОК 08	1
31	3	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	1	**Главной причиной нарушения осанки является:** **1.** Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза. **2.** Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста. **3.** Слабые мышцы спины	ОК 08	1
33	3	Выберите, что не является ошибкой при приеме мяча сверху: 1. Прием на выставленные вперед большие пальцы рук	ОК 08	1

		2. Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу 3. Прием на все пальцы рук		
34	1	Фактор, который играет основную роль для состояния здоровья человека? 1. образ жизни; 2. наследственность; 3. климат.	ОК 08	1
35	5	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
		5семестр (зачет)		
1	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	4	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
3	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	2	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	в)2,5,4,3,1,6;	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	1.4	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	1,4	Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок: 1. покраснение кожных покровов; 2. повышение частоты сердечных сокращений; 3. повышение частоты дыхания; 4. «синюшность» носогубного треугольника 5. нарушение координации движений	ОК 08	1
8	2	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	1,3	Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1) чередование нагрузки и отдыха;	ОК 08	1

		2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности		
10	1,2,4,	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	3,6	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	1,4,5	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	1,4	Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: 1. повышаются адаптационные возможности организма; 2. наступает физическое переутомление; 3. снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4. улучшается функция внешнего дыхания.	ОК 08	1
14	3	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	1	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	3	Правильное дыхание характеризуется: 1. более продолжительным выдохом;	ОК 08	1

		2. более продолжительным вдохом; 3. вдохом через нос и выдохом ртом; 4. 4. равной продолжительностью вдоха и выдоха		
17	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
18	4	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	1,3	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	1,3,4	Физические упражнения влияют на: 1. улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2. снижение уровня развития физических качеств; 3. повышение умственной работоспособности; 4. улучшение состояние дыхательной системы; 5. снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы	ОК 08	1
21	1,2,3,4,5	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	2,3,4	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;	ОК 08	1

		4. нарушение работы всех внутренних органов и систем.		
23	2,4	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	2	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	2	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
26	1	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	2	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	1	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: 1. безопасность занимающихся;	ОК 08	1

		2. лучшее выполнение упражнений; 3. рациональное использование инвентаря.			
29	А- 4, Б-3, В-2, Г- 1	Определите соответствие (физические качества)		ОК 08	2
		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)		
30	4	Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой? 1. дисциплина 2. строгое выполнение установленных норм и правил 3. проверка снаряжения и снарядов 4. все перечисленное верно		ОК 08	1
31	4	Бег на длинные дистанции развивает: 1. гибкость; 2. ловкость; 3. быстроту; 4. выносливость		ОК 08	1
32	2	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	5	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	4	Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на 1. координацию;		ОК 08	1

		2. быстроту; 3. выносливость; 4. гибкость.		
35	3	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	3	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 холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт	ОК 08	1
37	3,4	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	3,4	**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	ОК 08	1

		4. держать спину и шею ровно		
39	3,4	**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	1,2	**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
41	1,2	**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	1,2	**При каких условиях вес человека будет стабильным?** При получении количества энергии равной расходуемой 1. При ежедневных активных занятиях спортом 2. При получении недостаточного количества калорий 3. При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать	ОК 08	1
43	3,4	**Какие продукты вызывают избыточный вес?** 1. Овощи 2. Фрукты 3. Жареные и жирные блюда 4. Сосиски	ОК 08	1
44	3	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	ОК 08	1

		отягощением и большим количеством повторений. 4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.		
45	1,2,3,4,5	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

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 4, ОК 8,

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

	пересеченной местности				

Контрольные задания (нормативы) для определения и оценки уровня физической подготовленности девушек ОК0 4, ОК 08

№ п/п	контрольный тест	возраст и оценка					
		2 курс			3 курс		
		3	4	5	3	4	5
1	бег 100 м(сек)	16.8	16.4	16.2	16.4	16.2	16.0
2	бег 500 м(сек)	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45
3	прыжок в длину (см)	320	330	340	330	340	350
4	прыжок в длину с места(см)	160	170	180	170	180	190
5	марш-бросок 3000м(мин)	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
7							

Контрольные задания(нормативы) для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся ОК 04, ОК 08

№ 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

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

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 (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
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	15	20	25	15	20	25

	или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
	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: ОК 04,ОК 08
Тематика рефератов, презентаций

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 для обучающихся освобождённых от практических занятий по физической культуре ОК 04,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 обучающихсяСПО.

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.

4 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.

5 Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

6 Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.

7 Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

8 Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

9 Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки

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 6семестре 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/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 «зачтено» - обучающийся показывает достаточные знания программного материала; выполняет спортивные нормативы Практическую часть выполняет на 100%-60%.

Оценка «не зачтено» - обучающийся показывает недостаточные знания программного материала, обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Практическую часть выполняет не менее 60%.

Для обучающихся освобожденных от практических занятий по дисциплине « Физическая культура» Дифференцированный зачет (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.