

**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**

**«04» 03 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности 21.02.05 Земельно – имущественные отношения

Черкесск 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 21.02.05 Земельно - имущественные отношения, базовый уровень, направление подготовки 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия

Организация-разработчик СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Разработчики:

Маркина Г.М. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»

от 04 02 2022 г. протокол № 6

Руководитель образовательной программы М. Джемакулова М.К-Г. Джемакулова

Рекомендована методическим советом колледжа

от 04 03 2022 г. протокол № 6

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы.**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, базовый уровень, направление подготовки – 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

Программа может быть использована для реализации адаптированной образовательной программы обучающихся инвалидов или обучающихся с ограниченными возможностями здоровья учащихся в инклюзивной группе.

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

дисциплина входит в общеобразовательный цикл

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

### **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**Перечень формируемых компетенций ( общих и профессиональных  
по дисциплине Физическая культура**

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.
ОК 3.	Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10.	Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 118 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	236
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	116
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	118
в том числе:	
подготовка выступлений, сообщений, рефератов	16
Индивидуальные задания	18
занятия в спортивных клубах, секциях	78
<i>Промежуточная аттестация в форме:</i> <i>3, 4 семестры – зачет</i> <i>5 семестр – ДЗ</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	<b>2 курс (3 семестр)</b>		<b>64</b>	
	Содержание учебного материала			
<b>Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов</b>	1	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. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни.	2	1
		Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	2	3
<b>Легкая атлетика</b>			<b>32</b>	
<b>Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость.	2	2
	2	Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3 × 10 м	2	
	3	Отработка техники низкого старта. Бег 100м., Выполнение стартового разбега и эстафетного бега.	2	
	4	Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 м и 500 м	2	
<b>Бег на длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала			
	1	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м, 1500м.	2	2
	2	Тактика бега на длинные дистанции.	2	2
	3	Бег по пересеченной местности. Марш-бросок.	2	2
	4	Сдача контрольных нормативов	2	
		Самостоятельная работа обучающихся. Разработка комплекса упражнений на выносливость Подготовка рефератов , докладов Занятия в спортивных клубах, секциях.	16	3

<b>Спортивные игры.</b>			<b>28</b>	
	Содержание учебного материала			
<b>Баскетбол.</b>	1	Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча	2	2
	2	Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол.	2	2
	3	Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.	2	2
	4	Командные действия игроков в нападении и защите.	2	2
	5	Действия игрока в нападении, защите, индивидуально	2	2
	6	Упражнения на развитие координации движения, ловкости	2	2
	7	Сдача контрольных нормативов: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков.. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка рефератов, сообщений: «Правила игры в баскетбол», «Правила судейства в баскетболе»	14	3
<b>2 курс (4 семестр)</b>			<b>84</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>			<b>16</b>	
	Содержание учебного материала			
<b>Акробатика.</b>	1	Практические занятия. Кувырки вперед, назад, длинный кувырок. Стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Стойка на руках. Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов. Элементы ритмической гимнастики.	6	2
	2	Сдача контрольных нормативов.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	8	3

<b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>28</b>	
<b>Волейбол</b>	1	Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.	4	2
	2	Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол	4	2
	3	Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону.	4	2
	4	Сдача контрольных нормативов	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Рефераты: «Правила игры в волейбол», «Правила судейства в волейболе». Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов.	14	3
<b>Легкая атлетика</b>			<b>32</b>	
<b>Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Выполнение тройного прыжка с места.	2	2
	2	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.	2	2
	3	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	2
	4	Сдача контрольных нормативов.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.	8	3
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м, 1500м.	2	2
		Тактика бега на длинные дистанции. Бег по виражу. Бег 400м, 800м,	2	2
		Бег по пересеченной местности. Марш-бросок.	2	2
		Сдача контрольных нормативов	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Разработка комплекса упражнений на выносливость Подготовка рефератов, докладов	8	3

		Занятия в спортивных клубах, секциях.		
<b>Туризм</b>			<b>8</b>	
<b>Индивидуальное снаряжение туриста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Подбор обуви и одежды. Укладка рюкзака. Элементы топографии: чтение карты, составление схемы маршрута. Ориентирование на местности с компасом и без компаса. Медицинская помощь. Организация бивуака, установка палатки, разведение костров. Преодоление препятствий. Соблюдение порядка в походе.	2	2
		Сдача контрольных нормативов.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Рефераты: «История развития туризма в КЧР»	4	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	<b>3 курс (5семестр)</b>		<b>88</b>	
<b>Спортивные игры.</b>			88	
<b>Баскетбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>48</b>	
	1	Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча	2	2
	2	Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол.	4	2
	3	Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.	4	2
	4	Командные действия игроков в нападении и защите.	4	2
	5	Действия игрока в нападении, защите, индивидуально	4	2
	6	Упражнения на развитие координации движения, ловкости	2	2
	7	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.	4	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных клубах и секциях.	24	3

<b>Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
	1	Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.	6	2
	2	Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол	6	2
	3	Тактика игры в нападении и защиты. Командные, групповые индивидуальные действия: верхняя подача мяча в указанную зону. Взаимодействия игроков	6	2
	4	Сдача контрольных нормативов	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Занятия в спортивных клубах, секциях	20	3
<b>всего</b>			<b>236</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. **Использование активных и интерактивных форм обучения:**  
индивидуальная, групповая, игровая, диспуты, применение ИКТ

3.2. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал тренажерный зал общефизической подготовки; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **Спортивный зал**

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

#### **Тренажерный зал общефизической подготовки**

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

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

Беговая дорожка, футбольное поле, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, параллельные брусья – 2 шт., рукоходы – 2 шт., бревно гимнастическое – 2 шт.

### 3.3. Информационное обеспечение реализации программы

	<b>Список основной литературы</b>
1	Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс Учебник Просвещение 2021 год
2	Матвеев, А.П. Физическая культура: 10-11 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразоват. Организаций / А.П.Матвеев, Е.С.Палехова.- 2-е изд., стереотип.- М.: Вентана-Граф, 2019.-160с.
3	Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/106205.html">https://www.iprbookshop.ru/106205.html</a> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

## 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	Текущий контроль – оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.
<b>знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>➤ основы здорового образа жизни;</li> </ul>	Промежуточный контроль – сдача контрольных нормативов <i>3,4 семестры - зачет;</i> <i>5 семестр- диф. зачет</i>

**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**

по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

**форма проведения оценочной процедуры  
дифференцированного зачета**

**г. Черкесск, 2022 год**

## I. Общие положения

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

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

в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО21.02.05 Земельно-имущественные отношения и рабочей программой учебной дисциплины *Физическая культура*.

## II. Результаты освоения дисциплины, подлежащей проверке.

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Предмет(ы) оценивания	Объект(ы) оценивания	Показатели оценки
<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p><b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p><b>ОК 10.</b> Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>- правильная последовательность выполнения действий на практических занятиях;</p> <p>-обоснованность выбора и применения методов и способов выполнения задач;</p> <p>личная оценка эффективности и качества выполнения работ;</p> <p>-ведение личного дневника самоконтроля, уровень физической подготовленности;</p> <p>- самоанализ и коррекция результатов собственной работы;</p> <p>-выполнение текущего контроля и своевременная корректировка при выполнении работ в пределах компетенций;</p> <p>-полнота представлений последствий некачественного и несвоевременного выполнения работы</p> <p>- оперативность поиска необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное выполнение профессиональных задач;</p> <p>-демонстрация техники и тактики игры в спортивные игры, судейство;</p> <p>- бесконфликтное взаимодействие с участниками воспитательно - образовательного процесса обучения: обучающимися, преподавателями и руководством;</p> <p>- соблюдение принципов профессиональной этики.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, тесты для проведения текущего контроля, сдача контрольных нормативов, выполнение рефератов, задания для дифференцированного зачета</p> <p>Педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.</p>

**ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ (открытого типа) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

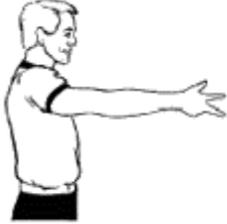
для специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Компетенции ОК 2

№№	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнения (мин)
<b>3 семестр (зачет)</b>				
1		Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются: _____	ОК 2	2
2		При самостоятельных занятиях основным методом контроля физической нагрузки является _____	ОК 2	2
3		Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это: _____	ОК 2	2
4		Что такое здоровый образ жизни? _____	ОК 2	2
5		Назовите основные двигательные качества?	ОК 2	2
6		Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____	ОК 2	2
7		Какой вид спорта называют «королевой спорта»:	ОК 2	2
8		Перечислите дистанции которые относятся к спринтерскому бегу, к бегу на короткие дистанции : _____	ОК 2	2
9		Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это: _____	ОК 2	2
10		Из каких фаз состоит прыжок в длину с	ОК 2	2

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

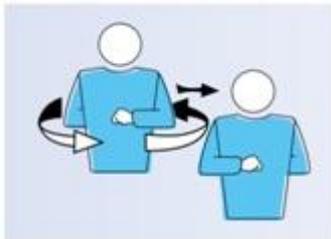
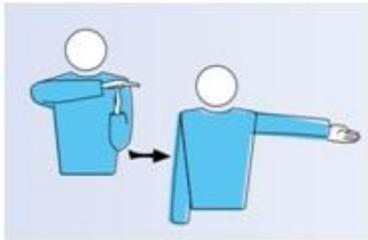
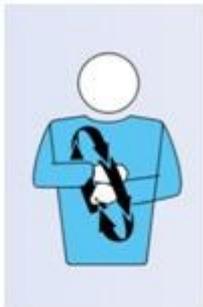
		своё кольцо?		
27		Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено в баскетболе одной команде за четыре 10-минутных периода?	ОК 2	2
28		При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру в баскетболе?	ОК 2	1
29		Каким временем ограничивается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

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

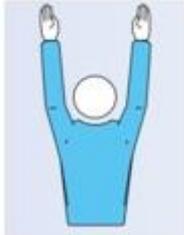
				
48		<p>Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:</p> 	ОК 2	1
49		<p>Резкое движение. Этот жест судьи означает:</p> 	ОК 2	
50		<p>Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:</p> 	ОК 2	1
<b>4 семестр (зачет)</b>				
1		Чем определяется эффект физических упражнений?	ОК 2	1
2		Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на _____	ОК 2	1
3		Назовите основные физические качества:	ОК 2	2
4		Основная цель утренней гимнастики:	ОК 2	2
5		Физическое качество, которое развивает	ОК 2	1

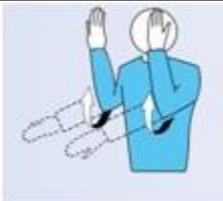
		гимнастика:		
6		Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:	ОК 2	2
7		Какой тест позволяет определить силу человека:	ОК 2	2
8		Что называют акробатической комбинацией:	ОК 2	2
9		Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:	ОК 2	2
10		Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:	ОК 2	2
11		Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?	ОК 2	2
12		Основные требования к гимнастическим терминам:	ОК 2	2
13		Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?	ОК 2	2
14		Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?	ОК 2	1
15		Классификация видов гимнастики:	ОК 2	2
16		К какому виду гимнастики относят кувьрки:	ОК 2	1
17		Сочетание нескольких видов акробатических элементов:	ОК 2	1
18		Вис это – _____	ОК 2	2
19		Виды спортивной гимнастики?	ОК 2	2
20		Фактор, который играет основную роль	ОК 2	1

		для состояния здоровья человека?		
21		Какие виды трудовой деятельности различают на практике?	ОК 2	2
22		Что является компонентами здорового образа жизни?	ОК 2	2
23		Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта	ОК 2	2
24		Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?	ОК 2	1
25		Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?	ОК 2	2
26		Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?	ОК 2	2
27		Назовите базовые упражнения для развития мышц ног	ОК 2	1
28		Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?	ОК 2	1
29		Специальная разминка волейболиста включает в себя ...	ОК 2	1
30		Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...	ОК 2	2
31		Назовите основные технические элементы игры в волейбол	ОК 2	2
32		На какие две основные части подразделяют технику игры в волейбол?	ОК 2	2
33		Какие элементы включает в себя техника нападения в волейболе?	ОК 2	2
34		Какие технические приемы используют	ОК 2	2

		волейболисты в защите?		
35		Игра в защите состоит из:  _____ действий	ОК 2	2
36		На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?	ОК 2	2
37		Круговое движение предплечьями вокруг друг друга Этот жест судьи означает:  	ОК 2	2
38		Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально и затем указать запрашивающую команду (в форме T), Этот жест судьи означает:  	ОК 2	1
39		Круговое движение предплечьями вокруг друг друга Этот жест судьи означает:  	ОК 2	1
40		Показать желтую, красную карточку. Этот жест судьи означает:	ОК 2	2

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

				
46		<p>(жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)</p> <p>Поднять обе руки вертикально ладонями вперед Этот жест судьи означает:</p> 	ОК 2	2
47		<p>(жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)</p> <p>Совершить круговое движение указательным пальцем Этот жест судьи означает:</p> 	ОК 2	2
48		<p>(жест выполняет 1-ый судья, в случае необходимости – 2-ой судья)</p> <p>Указать рукой и пальцами в направлении пола Этот жест судьи означает:</p> 	ОК 2	2
49		<p>(жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)</p> <p>Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращенными к корпусу Этот жест судьи означает:</p>	ОК 2	2

				
50		<p>(жест выполняет 1-ый судья)</p> <p>Медленно поднять предплечье с обращенной вверх ладонью. Этот жест судьи означает:</p> 	ОК 2	2
<b>5 семестр ( Дифференцированный зачет)</b>				
1		Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:	ОК 2	1
		<p>Как называется состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;</p> <p>_____</p>	ОК 2	1
2		Меры борьбы с развивающимся утомлением?	ОК 2	2
3		Принципы составления комплексов упражнений для снижения веса тела :	ОК 2	3
4		Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:	ОК 2	3
5		Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?	ОК 2	3
6		Какую пользу приносит утренняя гимнастика?	ОК 2	2

7		Как правильно дышать при выполнении упражнений?	ОК 2	2
8		Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?	ОК 2	1
9		С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?	ОК 2	2
10		Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):	ОК 2	2
11		Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	ОК 2	2
12		Задачи производственной гимнастики:	ОК 2	3
13		По какому принципу составляется комплекс упражнений для производственной гимнастики?	ОК 2	3
14		Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...	ОК 2	2
15		К объективным показателям самоконтроля относится: _____	ОК 2	1
16		Через сколько минут после физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных	ОК 2	1

		сокращений до исходного уровня? _____ мин		
17		Дневник самоконтроля нужен для:	ОК 2	2
18		Составить примерный комплекс упражнений вводной гимнастики 6-8 упражнений,	ОК 2	10
19		Составить примерный комплекс упражнений физкультурная минутка- 5-7 упражнений.	ОК 2	10
20		Составить примерный комплекс упражнений физкульт-пауза -2-3 упражнения.	ОК 2	10
21		Составить примерный комплекс упражнений профилактической гимнастики – 9-10 упражнений.	ОК 2	10
22		Какова продолжительность утренней гимнастики?	ОК 2	1
23		Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:	ОК 2	1
24		Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:	ОК 2	1
25		Назовите важные слагаемые здорового образа жизни _____	ОК 2	3
26		Приспособление организма к воздействиям внешней среды – это _____.	ОК 2	1
27		Физическая культура представляет собой: _____	ОК 2	2
28		Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?	ОК 2	2
29		На какое время можно наложить жгут на конечность при кровотечении	ОК 2	1
30		В какой последовательности следует осматривать пострадавшего при его травмировании?	ОК 2	2

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ( закрытого типа) ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА

№ №	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	
3 семестр ( зачёт)				
1		<p>Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. укрепляют здоровье;</li> <li>2. повышают работоспособность;</li> <li>3. формируют мускулатуру</li> </ol>	ОК 2	1
2		<p>Главной причиной нарушения осанки является:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. привычка к определенным позам;</li> <li>2. слабость мышц;</li> <li>3. ношение сумки, портфеля на одном плече</li> </ol>	ОК 2	1
3		<p>Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. во второй половине дня;</li> <li>2. сразу после еды;</li> <li>3. 3. через 1-2 часа после еды.</li> </ol>	ОК 2	1
4		<p>Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. исходного положения;</li> <li>2. создать общее представление о двигательном действии</li> <li>3. подводящих упражнений;</li> <li>4. Подготовительных упражнениях.</li> </ol>	ОК 2	1
5		<p>Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. состояние полного физического, умственного и социального благополучия;</li> <li>2. состояние отсутствия каких-либо заболеваний;</li> <li>3. 3. естественное состояние организма без болезней или недомогания.</li> </ol>	ОК 2	1
6		<p>Отличительным признаком физической культуры является...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;</li> <li>2. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;</li> <li>3. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;</li> <li>4. определенным образом организованная двигательная активность.</li> </ol>	ОК 2	1
7		<p>Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. позволяет избегать неоправданных физических напряжений;</li> <li>2. обеспечивает ритмичность работы организма;</li> <li>3. позволяет правильно планировать дела в течение дня;</li> </ol>	ОК 2	1

8		Выносливость человека не зависит от... 1. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата; 2. силы воли; 3. силы мышц; 4. возможностей систем дыхания и кровообращения.	ОК 2	1
9		К показателям физического развития относятся: 1. сила и гибкость; 2. быстрота и выносливость; 3. рост и вес; 4. ловкость и прыгучесть.	ОК 2	1
10		Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет: 1. 60-90 уд./мин.; 2. 90-150 уд./мин.; 3. 150-170 уд./мин.; 4. 170-200 уд./мин	ОК 2	1
11		Какая из дистанций является спринтерской? 1. 800 м; 2. 1500 м; 3. 100 м.	ОК 2	1
12		Какая из дистанций не считается стайерской? 1. 1500 м; 2. 5000 м; 3. 10000 м.	ОК 2	1
		Бег на длинные дистанции развивает: 1. гибкость; 2. ловкость; 3. быстроту; 4. выносливость	ОК 2	1
13		Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для: 1. всестороннего развития физической подготовленности; 2. развития выносливости, скорости; 3. формирования правильной осанки	ОК 2	1
14		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 2	1
15		Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить: 1. ежедневно; 2. через день; 3. через два дня; 4. когда захочется.	ОК 2	1
16		Физическое воспитание представляет собой... 1. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;	ОК 2	1

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. процесс воздействия на развитие индивида;</li> <li>3. процесс выполнения физических упражнений;</li> <li>4. обеспечение общего уровня физической подготовленности.</li> </ol>		
17		<p>Дневник самоконтроля нужен для:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;</li> <li>2. контроля родителей;</li> <li>3. лично спортсмену.</li> </ol>	ОК 2	1
18		<p>Назовите основные двигательные качества?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;</li> <li>2. количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;</li> <li>3. гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;</li> <li>4. состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.</li> </ol>	ОК 2	1
19		<p>К показателям физической подготовленности относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сила, скорость, выносливость;</li> <li>2. рост, вес, окружность грудной клетки;</li> <li>3. артериальное давление, пульс;</li> <li>4. частота сердечных сокращений, частота дыхания</li> </ol>	ОК 2	1
20		<p>Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. общеразвивающими;</li> <li>2. собственно-силовыми;</li> <li>3. скоростно-силовыми;</li> <li>4. групповыми.</li> </ol>	ОК 2	1
21		<p>Отметьте, что определяет техника безопасности</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</li> <li>2. правильное выполнение упражнений;</li> <li>3. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями</li> </ol>	ОК 2	1
22		<p>С какой целью планируют режим дня:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. с целью организации рационального режима питания;</li> <li>2. с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;</li> <li>3. с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;</li> <li>4. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма</li> </ol>	ОК 2	1
23		<p>Самоконтроль и учет при проведении</p>	ОК 2	1

		самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. частота сердечных сокращений;</li> <li>2. результаты выполнения тестов;</li> <li>3. тренировочные нагрузки;</li> <li>4. все вместе.</li> </ol>		
24		Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий? <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Долго отдыхать после каждого упражнения</li> <li>2. Пополнять растроченные калории едой и напитками</li> <li>3. Больше активно двигаться</li> <li>4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу</li> </ol>	ОК 2	1
25		Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. бокс;</li> <li>2. ходьба и бег;</li> <li>3. спортивная гимнастика;</li> <li>4. единоборства.</li> </ol>	ОК 2	1
26		Что такое здоровый образ жизни? <ol style="list-style-type: none"> <li>1. перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>2. лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;</li> <li>3. индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>4. отсутствие болезней.</li> </ol>	ОК 2	1
27		Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;</li> <li>2. всестороннего развития личности;</li> <li>3. оздоровительной направленности;</li> <li>4. здорового образа жизни.</li> </ol>	ОК 2	1
28		1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение <ol style="list-style-type: none"> <li>1. физической культуры;</li> <li>2. физического воспитания;</li> <li>3. физического совершенства;</li> <li>4. видов спорта.</li> </ol>	ОК 2	1
29		Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что... <ol style="list-style-type: none"> <li>1. во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;</li> </ol>	ОК 2	1

		<p>2. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;</p> <p>3. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;</p> <p>4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.</p>		
30		<p>Что является конечной целью приобретения знаний в сфере физической культуры?</p> <p>1. Успешная сдача зачета по физической культуре;</p> <p>2. Применение их на практике;</p> <p>3. повышение уровня общей образованности и эрудиции</p>	ОК 2	1
31		<p>Назовите фазы прыжка в длину с разбега:</p> <p>1. разбег, отталкивание, полет, приземление</p> <p>2. толчок, подпрыгивание, полет, приземление</p> <p>3. разбег, подпрыгивание, приземление</p> <p>4. разбег, толчок, приземление</p>	ОК 2	1
32		<p>Вид бега, развивающий общую выносливость организма:</p> <p>1. бег по пересеченной местности;</p> <p>2. бег на тренажере;</p> <p>3. марафонский бег;</p> <p>4. равномерный непрерывный бег</p>	ОК 2	1
33		<p>Какую систему организма тренирует бег:</p> <p>1. дыхательная система ;</p> <p>2. мышечная система;</p> <p>3. все системы организма;</p> <p>4. сердечно-сосудистая система.</p>	ОК 2	1
34		<p>Размеры баскетбольной площадки?</p> <p>1. 9м. x 18м.</p> <p>2. 14м. x 26м.</p> <p>3. 12м. x 24м.</p>	ОК 2	1
35		<p>Технику передвижений в баскетболе составляют:</p> <p>1. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты</p> <p>2. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча</p> <p>3. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты</p>	ОК 2	1
36		<p>Игровое время в баскетболе состоит из:</p> <p>1. 4 периода по 10 мин;</p> <p>2. 4 периода по 12 мин;</p> <p>3. 4 периода по 8 мин;</p> <p>4. 4.периода по 5 мин.</p>	ОК 2	1
37		<p>Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?</p> <p>1. 10 сек.</p> <p>2. 8 сек.</p>	ОК 2	1

		3. 24 сек.		
38		Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу? 1. 30 сек. 2. 24 сек. 3. 20 сек.	ОК 2	1
39		Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? 1. 5 человек, 2. 10 человек, 3. 12 человек	ОК 2	1
40		При ведении мяча наиболее частой ошибкой является 1. «Шлепание» по мячу расслабленной рукой; 2. Ведение мяча толчком руки; 3. Мягкая встреча мяча с рукой;	ОК 2	1
41		Нельзя вырывать мяч у соперника... 1. Захватом мяча двумя руками; 2. Захватом мяча одной рукой; 3. Ударом кулака; 4. Направлением рывка снизу-вверх	ОК 2	1
42		Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек? 1. Допускается,; 2. Не допускается; 3. Допускается с согласия соперников	ОК 2	1
43		5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен.. 1. С линии штрафного броска; 2. Из-под щита; 3. Из-за линии трехочковой зоны;	ОК 2	1
44		На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки? 1. Не менее 1 м. 2. Не менее 1,5 м. 3. Не менее 2 м.	ОК 2	1
45		При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается.. 1. За одно очко; 2. За два очка; 3. За три очка;	ОК 2	1
46		Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права... 1. Выполнить передачу мяча партнеру; 2. Выполнить бросок мяча в кольцо; 3. Возобновить ведение мяча;	ОК 2	1
47		Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу..	ОК 2	1

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В сторону кольца соперника;</li> <li>2. В свою зону защиты;</li> <li>3. Игроку в зоне штрафного броска;</li> </ol>		
48		<p>Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивать мяч одной рукой;</li> <li>2. Отбивать мяч двумя руками;</li> <li>3. Ловить мяч обеими руками;</li> </ol>	ОК 2	1
49		<p>11. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Три;</li> <li>2. Пять;</li> <li>3. Семь;</li> </ol>	ОК 2	1
50		<p>За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. штрафной бросок в кольцо;</li> <li>2. предупреждение;</li> <li>3. вбрасывание из – за боковой линии.</li> </ol>	ОК 2	1
4 семестр (зачет)				
1		<p>Влияние физических упражнений на организм человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.</li> <li>2. Нейтральное, даже если заниматься усердно.</li> <li>3. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.</li> </ol>	ОК 2	1
2		<p>Основные задачи специальной физической подготовки (СФП):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие силы</li> <li>2. Развитие выносливости</li> <li>3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта</li> <li>4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта</li> </ol>	ОК 2	1
3		<p>Какие виды трудовой деятельности различают на практике?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физический труд</li> <li>2. Умственный труд</li> <li>3. Сельскохозяйственный труд</li> <li>4. Интеллектуальный труд</li> </ol>	ОК 2	1
4		<p>Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. энергичное отталкивание ногами;</li> </ol>	ОК 2	1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>2. опора головой о мат;</li> <li>3. прижимание к груди согнутых ног;</li> <li>4. «круглая» спина.</li> </ul>		
5		<p>Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. перекат с «откидыванием» плеч и головы назад;</li> <li>2. локти широко расставлены;</li> <li>3. туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;</li> <li>4. сгибание в тазобедренных суставах.</li> </ul>	ОК 2	1
6		<p>Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. координацию;</li> <li>2. быстроту;</li> <li>3. выносливость;</li> <li>4. гибкость.</li> </ul>	ОК 2	1
7		<p>Формами производственной гимнастики являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;</li> <li>2. упражнения на снарядах;</li> <li>3. игра в настольный теннис;</li> <li>4. подвижные игры.</li> </ul>	ОК 2	1
8		<p>Для воспитания гибкости используются...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. движения рывкового характера;</li> <li>2. движения, выполняемые с большой амплитудой;</li> <li>3. пружинящие движения;</li> <li>4. маховые движения с отягощением и без него</li> </ul>	ОК 2	1
9		<p>Основная цель утренней гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. расслабление мышц и связок;</li> <li>2. укрепление нервной системы;</li> <li>3. поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;</li> <li>4. развитие силы воли.</li> </ul>	ОК 2	1
10		<p>Физическое качество, которое развивает гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. сила ;</li> <li>2. скорость;</li> <li>3. красота;</li> <li>4. стройность;</li> </ul>	ОК 2	1
11		<p>Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. концентрации памяти;</li> <li>2. укрепление мышечной памяти;</li> <li>3. комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса ;</li> <li>4. восстановление дыхания.</li> </ul>	ОК 2	1
12		Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:	ОК 2	1

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. вводный, основной, заключительный ;</li> <li>2. бпервый, второй, третий;</li> <li>3. начальный, основной, финишный;</li> <li>4. разминочный, главный, заключительный.</li> </ol>		
13		<p>Какие виды упражнений относятся к акробатике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. циклические;</li> <li>2. динамические и статические ;</li> <li>3. упражнения на снарядах;</li> <li>4. силовые.</li> </ol>	ОК 2	1
14		<p>Какой тест позволяет определить силу человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа ;</li> <li>2. приседания;</li> <li>3. бег на скорость;</li> <li>4. прыжки на скакалке.</li> </ol>	ОК 2	1
15		<p>Что называют акробатической комбинацией:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выполнение акробатических элементов в разной последовательности;</li> <li>2. выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;</li> <li>3. последовательное выполнение акробатических упражнений ;</li> <li>4. выполнение упражнений на брусьях.</li> </ol>	ОК 2	1
16		<p>Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. наклоны в положении сидя ;</li> <li>2. наклоны в положении лежа;</li> <li>3. наклоны в положении стоя;</li> <li>4. сгибание рук и ног в положении лежа.</li> </ol>	ОК 2	1
17		<p>Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ширина 9 м, длина 18 м;</li> <li>2. ширина 8 м, длина 20 м;</li> <li>3. ширина 16 м, длина 24 м;</li> </ol>	ОК 2	1
18		<p>На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;</li> <li>2. для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;</li> <li>3. для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;</li> </ol>	ОК 2	1
19		<p>Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии?</li> <li>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</li> </ol>	ОК 2	1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>3. присудить ничью в матче</li> <li>4. сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.</li> </ul>		
20		<p>Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. да, может</li> <li>2. любой игрок может принять мяч</li> <li>3. мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне</li> </ul>	ОК 2	1
21		<p>Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. прием мяча</li> <li>2. отбивание мяча</li> <li>3. все ответы верны</li> </ul>	ОК 2	1
22		<p>Какие основные приёмы в волейболе?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Пас</li> <li>2. Бросок</li> <li>3. подача</li> </ul>	ОК 2	1
23		<p>Цель игры в три касания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. запутать соперника</li> <li>2. подготовка к нападающему удару</li> <li>3. для разыгрывания мяча</li> </ul>	ОК 2	1
24		<p>Как называется свободный защитник:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Лимеро</li> <li>2. Лидеро</li> <li>3. Либеро</li> </ul>	ОК 2	1
25		<p>Стартовая позиция блокирующего игрока — в середине сетки, в ... от нее:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. одном метре</li> <li>2. двух метрах</li> <li>3. полметре</li> </ul>	ОК 2	1
26		<p>Игра в защите состоит из:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. индивидуальных действий</li> <li>2. индивидуальных, групповых и командных действий</li> <li>3. приема, передачи и нападающего удара</li> </ul>	ОК 2	1
27		<p>Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Выберите, что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Охлаждать поврежденный сустав</li> <li>2. Согревать поврежденный сустав</li> <li>3. Обратиться к врачу</li> </ul>	ОК 2	1
28		<p>Выберите, что случится, если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. подача считается проигранной</li> <li>2. подача повторяется этим же игроком</li> <li>3. подача повторяется другим игроком этой же команды</li> </ul>	ОК 2	1
29		<p>Что происходит, если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника?</p>	ОК 2	1

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. подача повторяется</li> <li>2. игра продолжается</li> <li>3. подача считается проигранной.</li> </ol>		
30		<p>Определите, что является обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. прием игроком стойки волейболиста</li> <li>2. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения+</li> <li>3. своевременное сгибание и разгибание ног</li> </ol>	ОК 2	1
31		<p>Выберите, как заканчивается передача при верхней передаче мяча на большое расстояние:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. коротким движением рук и полным выпрямлением ног;</li> <li>2. полусогнутыми руками;</li> <li>3. полным выпрямлением рук и ног.</li> </ol>	ОК 2	1
32		<p>Главной причиной нарушения осанки является:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.</li> <li>2. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.</li> <li>3. Слабые мышцы спины</li> </ol>	ОК 2	1
33		<p>Выберите, что не является ошибкой при приеме мяча сверху:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием на выставленные вперед большие пальцы рук</li> <li>2. Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу</li> <li>3. Прием на все пальцы рук</li> </ol>	ОК 2	1
34		<p>Фактор, который играет основную роль для состояния здоровья человека?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. образ жизни;</li> <li>2. наследственность;</li> <li>3. климат.</li> </ol>	ОК 2	1
35		<p>Меры безопасности при проведении подвижных, спортивных игр</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строго соблюдать правила игры;</li> <li>2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;</li> <li>3. При падении сгруппироваться;</li> <li>4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя;</li> <li>5. Всё вышеперечисленное.</li> </ol>	ОК 2	1
<b>5семестр (дифференцированный зачет)</b>				
1		<p>Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. физической культуры;</li> <li>2. физического воспитания;</li> <li>3. физического совершенства;</li> <li>4. видов спорта.</li> </ol>	ОК 2	1

2		<p>Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;</li> <li>2. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;</li> <li>3. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;</li> <li>4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.</li> </ol>	ОК 2	1
3		<p>Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. развитие физических качеств людей;</li> <li>2. поддержание высокой работоспособности людей;</li> <li>3. сохранение и улучшение здоровья людей;</li> <li>4. подготовку к профессиональной деятельности.</li> </ol>	ОК 2	1
4		<p>При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. повышать;</li> <li>2. снижать;</li> <li>3. оставить на старом уровне;</li> <li>4. прекратить.</li> </ol>	ОК 2	1
5		<p>Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. прыжки и бег;</li> <li>2. подтягивания;</li> <li>3. упражнения для мышц ног;</li> <li>4. упражнения для мышц туловища;</li> <li>5. упражнения для мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>6. дыхательные упражнения, спокойная ходьба</li> </ol> <p>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.</p>	ОК 2	2
6		<p>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. повышаются адаптационные возможности организма;</li> <li>2. наступает физическое переутомление;</li> </ol>	ОК 2	1

		<p>3. снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;</p> <p>4. 4. улучшается функция внешнего дыхания.</p>		
7		<p>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. покраснение кожных покровов;</li> <li>2. повышение частоты сердечных сокращений;</li> <li>3. повышение частоты дыхания;</li> <li>4. «синюшность» носогубного треугольника</li> <li>5. нарушение координации движений</li> </ol>	ОК 2	1
8		<p>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</li> <li>2. полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</li> <li>3. 3. отсутствие болезней или физических дефектов.</li> </ol>	ОК 2	1
9		<p>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) чередование нагрузки и отдыха;</li> <li>2) выполнение физических упражнений до «отказа»;</li> <li>3) изменение интенсивности выполнения упражнений;</li> <li>4) несоблюдение техники безопасности</li> </ol>	ОК 2	1
10		<p>Основными ошибками в питании современного человека являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. высокая калорийность продуктов;</li> <li>2. большое количество рафинированных продуктов;</li> <li>3. соблюдение режима питания;</li> <li>4. недостаточное потребление фруктов и овощей;</li> </ol>	ОК 2	1
11		<p>К компонентам здорового образа жизни не относится:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ежедневная двигательная активность;</li> <li>2. закаливание;</li> <li>3. наличие вредных привычек</li> <li>4. соблюдение режима труда и отдыха</li> <li>5. рациональное питание;</li> <li>6. гиподинамия</li> </ol>	ОК 2	1
12		<p>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) заболевания пищеварительной системы;</li> <li>2) сердечно-сосудистые заболевания;</li> <li>3) заболевания опорно-двигательного аппарата;</li> <li>4) заболевания органов дыхания</li> <li>5) физическая и психическая зависимость</li> </ol>	ОК 2	1
13		<p>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. повышаются адаптационные возможности</li> </ol>	ОК 2	1

		<p>организма;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. наступает физическое переутомление;</li> <li>3. снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;</li> <li>4. улучшается функция внешнего дыхания.</li> </ol>		
14		<p>Цели внедрения ВФСК ГТО:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сохранение и укрепление здоровья нации;</li> <li>2. развитие массового спорта;</li> <li>3. развитие массового спорта и оздоровление нации;</li> <li>4. 4. профилактика вредных привычек.</li> </ol>	ОК 2	1
15		<p>Формами производственной гимнастики являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;</li> <li>2. упражнения на снарядах;</li> <li>3. игра в настольный теннис;</li> <li>4. подвижные игры.</li> </ol>	ОК 2	1
16		<p>Правильное дыхание характеризуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. более продолжительным выдохом;</li> <li>2. более продолжительным вдохом;</li> <li>3. вдохом через нос и выдохом ртом;</li> <li>4. 4. равной продолжительностью вдоха и выдоха</li> </ol>	ОК 2	1
17		<p>Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 60–90 уд./мин.;</li> <li>2. 90–150 уд./мин.;</li> <li>3. 150–170 уд./мин.;</li> <li>4. 170–200 уд./мин.</li> </ol>	ОК 2	1
18		<p>Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. частота сердечных сокращений;</li> <li>2. результаты выполнения тестов;</li> <li>3. тренировочные нагрузки;</li> <li>4. все вместе.</li> </ol>	ОК 2	1
19		<p>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. чередование нагрузки и отдыха;</li> <li>2. выполнение физических упражнений до «отказа»;</li> <li>3. изменение интенсивности выполнения упражнений;</li> <li>4. несоблюдение техники безопасности</li> </ol>	ОК 2	1
20		<p>Физические упражнения влияют на:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;</li> <li>2. снижение уровня развития физических качеств;</li> <li>3. повышение умственной работоспособности;</li> <li>4. улучшение состояние дыхательной системы;</li> <li>5. снижение работоспособности сердечно-</li> </ol>	ОК 2	1

		сосудистой системы		
21		<p>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. культуры питания;</li> <li>2. культуры движения;</li> <li>3. культуры безопасного поведения;</li> <li>4. культуры эмоций;</li> <li>5. культуры труда и отдыха.</li> <li>6. культуры опасного поведения</li> <li>7. все вышеперечисленное.</li> </ol>	ОК 2	2
22		<p>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;</li> <li>2. ВИЧ/СПИД;</li> <li>3. физическая и психологическая зависимость;</li> <li>4. нарушение работы всех внутренних органов и систем.</li> </ol>	ОК 2	1
23		<p>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. употребление большого количества соленой пищи;</li> <li>2. отказ от употребления алкоголя;</li> <li>3. табакокурение;</li> <li>4. умеренные физические нагрузки;</li> <li>5. избыточный вес.</li> </ol>	ОК 2	1
24		<p>Физическое здоровье человека – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;</li> <li>2. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.</li> </ol>	ОК 2	1
25		<p>Что такое личная гигиена?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;</li> <li>2. совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;</li> <li>3. правила ухода за телом, кожей, зубами;</li> <li>4. выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.</li> </ol>	ОК 2	1
26		<p>Отметьте, что определяет техника безопасности</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной</li> </ol>	ОК 2	1

		<p>медицинской помощи;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>правильное выполнение упражнений;</li> <li>организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями</li> </ol>										
27		<p>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>режим дня;</li> <li>соблюдение правил гигиены;</li> <li>ритмическая деятельность.</li> </ol>	ОК 2	1								
28		<p>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>безопасность занимающихся;</li> <li>лучшее выполнение упражнений;</li> <li>рациональное использование инвентаря.</li> </ol>	ОК 2	1								
29		<p>Определите соответствие (физические качества)</p> <table border="1"> <tr> <td>А. Сила</td> <td>ОК 2</td> </tr> <tr> <td>Б. Выносливость</td> <td>ОК 2</td> </tr> <tr> <td>В. Координационные способности</td> <td>ОК 2</td> </tr> <tr> <td>Г. Гибкость</td> <td>ОК 2</td> </tr> </table>	А. Сила	ОК 2	Б. Выносливость	ОК 2	В. Координационные способности	ОК 2	Г. Гибкость	ОК 2	ОК 2	2
А. Сила	ОК 2											
Б. Выносливость	ОК 2											
В. Координационные способности	ОК 2											
Г. Гибкость	ОК 2											
30		<p>Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>дисциплина</li> <li>строгое выполнение установленных норм и правил</li> <li>проверка снаряжения и снарядов</li> <li>все перечисленное верно</li> </ol>	ОК 2	1								
31		<p>Бег на длинные дистанции развивает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>гибкость;</li> <li>ловкость;</li> <li>быстроту;</li> <li>выносливость</li> </ol>	ОК 2	1								
32		<p>Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>лечь отдохнуть</li> <li>перейти на ходьбу до восстановления дыхания</li> <li>выпить как можно больше воды</li> <li>плотно поесть</li> </ol>	ОК 2	1								
33		<p>Меры безопасности при проведении подвижных, спортивных игр</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Строго соблюдать правила игры;</li> <li>Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;</li> </ol>	ОК 2	1								

		<p>3. При падении сгруппироваться;</p> <p>4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя;</p> <p>5. Всё вышеперечисленное.</p>		
34		<p>Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. координацию;</li> <li>2. быстроту;</li> <li>3. выносливость;</li> <li>4. гибкость.</li> </ol>	ОК 2	1
35		<p>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</li> <li>2. локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</li> <li>3. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</li> <li>4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</li> </ol>	ОК 2	1
36		<p>Первая медицинская помощь при вывихе конечности?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность</li> <li>2. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт</li> <li>3. Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт</li> </ol>	ОК 2	1
37		<p>Признаки обморока</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. потеря сознания более 6 мин</li> <li>2. потеря чувствительности</li> <li>3. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)</li> <li>4. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах</li> </ol>	ОК 2	1
38		<p>Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила</p>	ОК 2	1

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер</li> <li>2. стараться не двигаться в течение нескольких часов</li> <li>3. сидеть неподвижно не более 20 минут</li> <li>4. держать спину и шею ровно</li> </ol>		
39		<p>Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средством развития физических качеств</li> <li>2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний</li> <li>3. Средством повышения работоспособности</li> <li>4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения</li> </ol>	ОК 2	1
40		<p>Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз</li> <li>2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц</li> <li>3. Ничего не делать</li> <li>4. Подвинуть ближе монитор компьютера</li> </ol>	ОК 2	1
41		<p>Назовите правила правильного положения при сидении на стуле</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Держать верхнюю часть спины и шею прямо</li> <li>2. Чаще менять положение ног</li> <li>3. Сидеть, закинув ногу за ногу</li> <li>4. Сидеть долго в одном положении</li> </ol>	ОК 2	1
42		<p>При каких условиях вес человека будет стабильным? При получении количества энергии равной расходуемой</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. При ежедневных активных занятиях спортом</li> <li>2. При получении недостаточного количества калорий</li> <li>3. При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать</li> </ol>	ОК 2	1
43		<p>Какие продукты вызывают избыточный вес?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овощи</li> <li>2. Фрукты</li> <li>3. Жареные и жирные блюда</li> <li>4. Сосиски</li> </ol>	ОК 2	1
44		<p>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</li> <li>2. локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам</li> </ol>	ОК 2	1

		<p>жирового отложения.</p> <p>3. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>		
45		<p>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. культуры питания;</li> <li>2. культуры движения;</li> <li>3. культуры безопасного поведения;</li> <li>4. культуры эмоций;</li> <li>5. культуры труда и отдыха.</li> <li>6. культуры опасного поведения</li> <li>7. все вышеперечисленное.</li> </ol>	ОК 2	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 2

№ 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 пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		

Контрольные задания ( нормативы) для определения и оценки уровня физической подготовленности девушек  
ОК 2

№ 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

Контрольные задания( нормативы) для определения и оценки уровня физической  
подготовленности обучающихся ОК 2

№ 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 бег3X10 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 вися, кол-во раз(юн.), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОК 2**

<b>Тесты</b>	<b>Оценка в баллах</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 3000 м (мин, с)	<b>12,30</b>	<b>14,00</b>	<b>б/вр</b>
Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге)	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
Прыжок в длину с места (см)	<b>230</b>	<b>210</b>	<b>190</b>
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	<b>9,5</b>	<b>7,5</b>	<b>6,5</b>
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине(количество раз)	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	<b>7,3</b>	<b>8,0</b>	<b>8,3</b>
Поднимание ног в висе до касания перекладины(количество раз)	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	<b>до9</b>	<b>до8</b>	<b>до7,5</b>
Прыжки через скакалку за 1 мин.	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>105</b>

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ОК 2

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 3x10 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)	до9	до8	до7,5
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

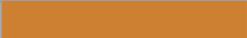
Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в стену( 30 сек)	30	25	20	25	20	15
Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
Передачи мяча в парах(через сетку)	20	15	10	20	15	10

## 5 ступень - Нормы ГТО 16-17 лет

 - бронзовый значок

 - серебряный значок

 - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

Вопросы для самостоятельной работы: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10

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 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10

### **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.

### **4 семестр**

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

### **5 семестр**

1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся СПО.
2. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.

- 3 Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.
- 4.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
- 5..Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**Вопросы для собеседования:** : ОК 2,ОК 3, ОК 6, ОК 10

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

Задания для дифференцированного зачёта: ОК 2,ОК 3, ОК 6, ОК 10

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. Отметьте 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 большой 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. Отметьте 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 ;б) 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. Отметьте 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, обуславливающий 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. Отметьте 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:
- 120 — 130 ударов в минуту;
  - 130 — 140 ударов в минуту;
  - 140 — 150 ударов в минуту;
  - свыше 150 ударов в минуту.
4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
- занятия легкой атлетикой;
  - занятия лыжной подготовкой;
  - общая физическая подготовка;
  - специальная физическая подготовка.
5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
- перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
  - конфликты с окружающими;
  - злоупотребление алкоголем;
  - не соблюдение режима дня.
6. К показателям физической подготовленности относятся:
- сила, быстрота, выносливость;
  - рост, вес, окружность грудной клетки;
  - артериальное давление, пульс;
  - частота сердечных сокращений, частота дыхания.
7. Бег на длинные дистанции развивает:
- гибкость;
  - ловкость;
  - быстроту;
  - выносливость.
8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
- белки, жиры, углеводы и минеральные соли;
  - вода, белки, жиры и углеводы;
  - белки, жиры, углеводы;
  - жиры и углеводы.
9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- на формирование правильной осанки;
  - на гармоничное развитие человека;
  - на всестороннее развитие физических качеств;
  - на достижение высоких спортивных результатов.
10. Динамометр служит для измерения показателей:
- роста;
  - жизненной емкости легких;
  - силы воли;
  - 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/незачтено.

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.