

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

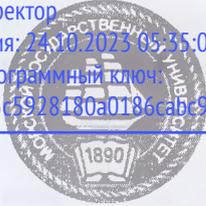
ФИО: Запорожский Александр Юрьевич

Должность: Директор

Дата подписания: 24.06.2023 08:35:00

Уникальный программный ключ:

23a796eca5935c4928180a0186cab9a9d90f6d5



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

НАХОДКИНСКИЙ ФИЛИАЛ

ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АДМИРАЛА
Г.И. НЕВЕЛЬСКОГО»

(Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского)

СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА

ОДОБРЕНО

Цикловой методической комиссией
СОО, ОГСЭ, ЕН и ОП, протокол №10

И.П. Лебедева И.П. Лебедева
28.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

А.Ю. Запорожский
10.07.2023 г.

А.Ю. Запорожский

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СМК-РП УД-8.3-7/3/2-27.20-2023

ОГСЭ.04 Физическая культура

Направление подготовки/специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», 22.02.06 «Сварочное производство»

Профиль: 23.02.01 – социально-экономический, 22.02.06 - технологический

Форма обучения: очная

Квалификация: техник

Год начала подготовки 2023 г.

Курс 2-4, семестр 3-8

Общая трудоемкость 336 (часов)

Дифференцированный зачет в 8 семестре

Находка

2023 год

Организация-разработчик: Находкинский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского»

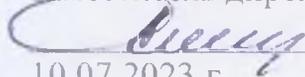
Разработчик(и): С.М. Терских, руководитель физического воспитания

Рецензент(ы): Качанов А.П., преподаватель по физической культуре Дальневосточного мореходного училища (ДМУ) (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Дальневосточный государственный технический рыбохозяйственный университет (ФГБОУ ВО «Дальрыбвтуз»)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана: в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04. 2014 г. № 376 и 22.02.06 «Сварочное производство», утвержденного приказом Минобрнауки России от 21.04. 2014 г. № 360, на основании учебного плана, утвержденного ученым советом университета 26.06.2023 г., протокол № 15.

Согласовано:

Заместитель директора филиала по УПР

 А.В. Смехова

10.07.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	6
3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ	17
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ			20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- подготовку к выполнению нормативных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

входит в профессиональную подготовку, общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У1-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У2-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

знать:

З1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2-основы здорового образа жизни;

З3-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

З4-средства профилактики перенапряжения.

1.3.1. Перечень общих компетенций (ОК):

Код	Наименования общих компетенций
ОК 02	использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 06	проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09	пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

объем образовательной программы дисциплины 336 часов (в том числе, 280 часов, реализуется за счет обязательной части ППСЗ и 56 часов – за счет часов вариативной части для расширения основных видов деятельности и углубления подготовки обучающегося, а также реализации региональной составляющей) включая: во взаимодействии с преподавателем 168 часов, самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем ОП, час
Объем образовательной программы учебной дисциплины	336
в том числе:	
лекции, уроки	
практические занятия	
Самостоятельная работа	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3-8 семестре	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
<i>3 семестр (68 часов)</i>					
Раздел 1. Теоретический		5	3		
Тема 1.1. Теоретико-практические основы физической культуры	<i>Знания:</i> целей и задач физической культуры, основных понятий, принципов, терминов, положений, ведущих научных идей, теории, раскрывающей сущность явлений в физической культуре, объективных связей между ними; научных фактов, объясняющих необходимость формирования физической культуры личности				
	<i>Содержание учебного материала:</i>				
	1.	Физическая культура и спорт. Физическая культура личности; основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту			ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	2.	Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни	2	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание сообщения на одну из тем (по выбору): 1.Физическая культура личности 2.Ценностные ориентиры здорового образа жизни	3			

	<p>3.Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры</p> <p>4.Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями</p> <p>5.Международное спортивное студенческое движение</p> <p>6.История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре</p> <p>7.Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов)</p>			
Раздел 2. Методико-практический		11/5*		
Тема 2.1. Методы и способы формирования умений средствами физической культуры	<p><i>Умения:</i> выполнять упражнения для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления; составлять комплексы упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение; составлять индивидуальные комплексы упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости</p> <p><i>Знания:</i> методики овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания.</p>			
	Содержание учебного материала:			
	1. Физические способности человека и их развитие. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств			
	2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивость к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления профессиональных программ для осуществления ППФП при конкретной специальности		3	
3. Медико-практические занятия. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах). Составление индивидуальных программ				

	физического самовоспитания, корригирующей гимнастики; составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценка и коррекция телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организация и проведение турпоходов. Основы методики самомассажа; судейства по избранному виду спорта. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы контроля над функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирование психоэмоционального состояния			
	Практические занятия / практическая подготовка*: Составление комплекса упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение; индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Выполнение упражнений для восстановления работоспособности в профессиональной деятельности для снятия усталости, утомления.	5/5*		ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщения на одну из тем (по выбору): – Методика составления индивидуальных программ физического воспитания – Методика развития двигательных качеств – Методика разработки специальных комплексов упражнений – Методика занятий корригирующей гимнастикой – Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений 2. Выполнение упражнений в соответствии с индивидуальными программами физического самовоспитания, корригирующей гимнастики	6		
Раздел 3. Практический		321/27*		
Тема 3.1. Легкая атлетика	<i>Умения:</i> выполнять технику бега на короткие, средние, длинные дистанции; правильно передать эстафетную палочку; технику прыжков в длину с места и разбега, технику прыжков в высоту; технику метания гранаты с разбега; выполнить контрольные нормативы, согласно программе <i>Знания:</i> организации самостоятельных занятий легкой атлетикой; основ личной гигиены при занятиях легкой атлетикой; предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой; техники бега – старт, стартовое ускорение; техники отдельных фаз при метании гранаты; техники отдельных фаз при прыжках в длину, в высоту. Содержание учебного материала:			

	<p>1. Бег. Бег на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.) Техника бега – низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов). Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки. Бег на средние дистанции, на длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м.</p> <p>2. Прыжки. Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание»</p> <p>3. Метание. Метание гранаты: техника - держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное усилие, траектория полета. Специальные упражнения для обучения метанию гранаты с места, с 3-5 шагов разбега, с полного разбега. Метание гранаты на результат</p>		3	
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.).</p> <p>2. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки</p> <p>3. Отработка техники бега на средние и длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс.</p> <p>4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование</p> <p>5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м.</p> <p>6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление</p> <p>7.Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»</p> <p>8.Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту</p> <p>9.Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты</p> <p>10. Отработка техники метания гранаты</p> <p>11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат</p>	27		<p>ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09</p>
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях	27		
Аттестация	дифференцированный зачет в 3 семестре	1		

4 семестр (56 часов)				
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	<p><i>Умения:</i> выполнять подтягивание, отжимания из различных положений, упражнения для развития брюшного пресса; технически грамотно выполнять упражнения со снарядами: штанга: «жим», «толчок», «рывок», «жим» лежа, приседания со штангой; гири: «рывок», «толчок», гантели: различные упражнения на все группы мышц; с набивными мячами; выполнять контрольные нормативы согласно требованиям программы</p> <p><i>Знания:</i> сведений о системе силовой подготовки; о соотношении снаряда к собственному весу; требований к комплексу упражнений с различными снарядами</p>			
	Содержание учебного материала:			
	1.	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины		3
	2.	Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи.		
	3.	Комплекс упражнений на тренажерах.		
	<p>Практические занятия / практическая подготовка*: Отработка комплекса упражнений на тренажерах по программе профилактики профессиональных заболеваний:</p> <p>1.Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса 2.Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса 3. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса 4. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса 5. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга 6. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами. 7. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах 8. Сдача контрольных нормативов</p>		25/25*	3
<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельное выполнение упражнений: – для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями; – для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями; – для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями</p> <p>Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p>		30		
Аттестация	дифференцированный зачет в 4 семестре			
5 семестр (68 часов)				
Тема 3.3. Плавание	<p><i>Умения:</i> выполнять движения рук и ног на суше и на воде; выполнять скольжения на груди и на спине; выполнять технику ныряния; выполнять</p>			

	контрольные нормативы согласно требованиям программы <i>Знания:</i> основ врачебного контроля и допуск врача к занятиям по плаванию; правил поведения на воде; гигиенических требований к занятиям плаванием; предупреждения травматизма и переохлаждения; порядка оказания первой помощи пострадавшему; оздоровительного значения занятий плаванием; правил и организации проведения соревнований			
	Содержание учебного материала:			
	Отработка движений ног с опорой руками о бортики			
	1. Подготовительные упражнения: по освоению с водой на мелком месте, ходьба по дну, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, выдох в воду, открывание глаз под водой, полное погружение на вдохе, всплывание (упр. «поплавок»), всплывание и выпрямление рук и ног до положения вытянувшись лежа («звездочка»).			ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	2. Техника плавания. Ознакомление с работой рук и ног на суше при плавании различными способами. Тренировка движений ног с опорой руками о бортики, движения рук, стоя на дне. Изучение скольжения на груди и на спине после толчка от бортика или дна водоема, с помощью партнера и без его помощи. Согласованное движение рук и ног в сочетании с дыханием. Различные способы входа в воду, в том числе стартовый прыжок с тумбочки.	2	3	
	3. Подвижные игры на воде. Нырание на расстоянии			
	Практические занятия: 1. Отработка движений рук, стоя на дне 2. Выполнение скольжения на груди и на спине после толчка от бортика или дна водоема 3. Отработка движений рук и ног в сочетании с дыханием 4. Отработка техники плавания способом «кроль» 5. Отработка техники плавания способом «брасс» 6. Совершенствование элементов плавания в подвижных играх на воде 7. Отработка техники ныряния 9. Сдача контрольных нормативов ГТО	4		ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальное посещение бассейна	10		
Тема 3.4. Баскетбол	<i>Умения:</i> выполнять перемещения приставным шагом; ловить, передавать мяч; вести мяч на месте в движении, броски в кольцо с точек трапеции; выполнять штрафные броски на результат; вести двухстороннюю игру с выполнением всех технических приемов в защите и нападении <i>Знания:</i> правил игры в баскетбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; вариантов различных схем нападения, защиты.			
	Содержание учебного материала: 1. Техника игры. Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления		3	

		и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты			
	2.	Владение мячом: ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу			
	3.	Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед			
	4.	Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо			
	5.	Техника игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрального игрока			
	6.	Тактика игры в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Личная защита, смешанная защита, зонная защита			
	Практические занятия: 1. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов 2. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу. 3. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии 4. Отработка техники игры в защите 5. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции 6. Отработка техники игры в нападении 7. Отработка вариантов тактических систем в защите 8. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты		20		ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях		20		
Тема 3.5. Волейбол	<i>Умения:</i> выполнять перемещения приставным шагом, приём мяча снизу, сверху, нападающий удар, блоки, подачи мяча; технично выполнять различные игровые приемы <i>Знания:</i> правил игры в волейбол; варианты схем нападения, защиты; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма				
	Содержание учебного материала:				
	1.	Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.			
	2.	Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в			

		движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу			
	3.	Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии)			
	4.	Подачи: нижняя прямая и боковая, Верхняя прямая боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча			
	Практические занятия: 1.Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях 2. Отработка приёма мяча снизу, сверху. 3. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока 4. Отработка техники владения мячом 5. Выполнение элементов техники нападения 6. Выполнение подач 7. Отработка нападающего удара в парах. 8. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.		20	3	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях		20		
Аттестация	дифференцированный зачет в 5 семестре		1		
6 семестр(44 часа)					
Тема 3.6. Футбол	<i>Умения:</i> технично выполнять различные игровые приемы: удар по мячу ногой на точность, передачи мяча, обводка, финты, удары по мячу головой; вбрасывание мяча на дальность; ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам <i>Знания:</i> правил игры в футбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; варианты различных схем нападения и защиты.				
	Содержание учебного материала:				
	1.	Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря			
	2.	Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите			
	Практические занятия: 1.Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча 2. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка. 3. Отработка тактического поведения в нападении и защите		25	3	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09

	<p>4. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.</p> <p>5. Отработка передач мяча в квадрате</p> <p>6. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты</p> <p>7. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение.</p> <p>8. Совершенствование различных систем нападения и защиты</p>			
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях	25		
Аттестация	дифференцированный зачет в 6 семестре	1		
7 семестр (64 часа)				
Тема 3.7. Настольный теннис	<p><i>Умения:</i> выполнять исходные стойки теннисистов, упражнения с мячом, с ракеткой; различные игровые приемы: подачи, удары – накатом, справа, слева.</p> <p><i>Знания:</i> правил игры в теннис; организации и проведения соревнований; личной гигиены, предупреждения травматизма; основных стоек, способов держания ракетки</p>			
	Содержание учебного материала:			
	1. Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка			
	2. Способы держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером»			
	3. Техника игры. Исходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры			3
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов</p> <p>2. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии</p> <p>3. Выполнение ударов накатом справа и слева</p> <p>4. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева</p> <p>5. Имитация перемещений с выполнением ударов</p> <p>6. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударами справа, слева в игре из одной, двух, трех партий</p> <p>7. Выполнение различных игровых приёмов с разными партнёрами в игре.</p>	16		ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях	14		
Аттестация	дифференцированный зачет в 7 семестре	1		
8 семестр (36 часов)				
Тема 3.8. Лыжная подготовка	<p><i>Умения:</i> выполнять строевые упражнения на лыжах; имитации отдельных поз на лыжах; технику ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений; выполнять контрольные нормативы, согласно программе</p> <p><i>Знания:</i> методику подбора лыжной одежды, лыжного инвентаря; особенностей гигиены лыжника; способов предупреждения травм, обморожений и</p>			

	переохлаждения; первой помощи пострадавшему на лыжных соревнованиях			
	Содержание учебного материала:			
	Теоретические занятия			
	1. Специальные и подводящие упражнения: имитация отдельных поз и элементов техники: стойка, посадка, работа рук, ног, отталкивание ногой, перенос тела с ноги на ногу, одновременное скольжение, понятие «прокат» и «перекат»; имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой, на месте и в движении			ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	2. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижений в зависимости от рельефа местности, условий скольжения	2	3	
	3. Техника подъемов: скользящим шагом, «полулелочкой», ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой»			
	4. Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Преодоление неровностей, препятствий			
	5. Техника торможений: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», «упором на одну и две палки»			
	6. Техника поворотов: переступанием, «упором», «плугом». Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием			
	Практические занятия: 1. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах 2. Выполнение имитации отдельных поз: стойка, посадка, работа рук, ног. 3. Отработка техники попеременных ходов 4. Отработка техники одновременных ходов 5. Отработка техники конькового хода 6. Выполнение на лыжах техники спусков 7. Выполнение на лыжах техники торможений 8. Выполнение на лыжах техники поворотов 9. Отработка преодолений неровностей, препятствий. 10. Передвижение по трассе с применением различных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений 11. Сдача контрольных нормативов: гонки на время: юноши- 5 км, девушки – 3 км	5		ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях	10		
Тема 3.9. Ручной мяч	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.			

	Практические занятия: 1. Передача и ловля мяча в тройках 2. Передача и ловля мяча с откосом от площадки 3. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику 4. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры	10		ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, выпрыгивание вверх из полуприсяда. Прыжки через скакалку 30 сек.	5		
Аттестация	дифференцированный зачет в 8 семестре	1		
	Всего	336/32*		

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)
- *-практическая подготовка.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал.

Оборудование спортивного комплекса: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты, канат, конь для прыжков, стойки и сетка волейбольная, кольца баскетбольные, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений) секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.), пневматическое оружие, мишени, щиты.

3.2. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины включает:

3.2.1 основную литературу:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. ОИЦ «Академия». 2015

3.2.2 дополнительную литературу:

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.

2. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.

3. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.

4. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.

5. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.

6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).

7. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.

3.2.3 перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);
4. Электронно – библиотечная система «Издательства Лань». Сайт <http://e.Lanbook.com>, elsky@lanbook.ru
5. Электронно – библиотечная система. Научно – технический центр МГУ имени адмирала Г.И. Невельского. <http://www.old.msun.ru>
6. Электронно – библиотечная система. Университетская библиотека онлайн. www.biblioclub.ru
7. Электронно – библиотечная система «Юрайт» - ООО «Электронное издательство Юрайт»: [www. Biblio-online.ru](http://www.Biblio-online.ru), online.ru, t-mail: [ebs@ urait.ru](mailto:ebs@urait.ru)
8. Электронно - библиотечная система. «IPRBooks». ООО «Ай Пи Эр Медиа»: <https://www.iprbookshop.ru>
9. СЭО «КУРС» https://msun.ru/ru/edu_kurs/

3.2.4 учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся является одной из важных составляющих процесса обучения в колледже.

Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская и научно-исследовательская работа, осуществляемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы:

- закрепить, расширить и углубить знания, умения и навыки обучающихся, полученных ими на аудиторных занятиях;
- ознакомить обучающихся с дополнительными материалами по изучаемым дисциплинам;
- развить познавательные способности обучающихся;
- выработать умение поиска необходимого материала в различных источниках;
- воспитать в обучающихся самостоятельность, организованность, самодисциплину, творческую активность и инициативу.

Самостоятельная работа состоит из подготовки к практическим занятиям, работы над рекомендованной литературой, написания докладов, подготовки презентаций, решения практических заданий, подготовка к тестированию.

Самостоятельная работа по усмотрению преподавателя может выполняться обучающимися индивидуально или коллективно (творческими группами). Например, подготовка доклада и презентации по одной теме могут делать несколько обучающихся с разделением своих обязанностей - один готовит научно-теоретическую часть, а второй проводит анализ практики.

При организации самостоятельной работы преподаватель должен учитывать уровень подготовки каждого обучающегося и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при выполнении самостоятельной

работы.

При выполнении самостоятельной работы обучающимся необходимо использовать литературу, предложенную в пункте 3.2.2.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (раздел 4. Фонд оценочных средств) включает в себя:

- характеристика заданий;
- критерии оценки выполнения.

3.2.5 методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Методические указания по оформлению и выполнению самостоятельных работ по основным образовательным программам ППСЗ (для студентов очной формы обучения, обучающихся по программам среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена), <http://nfmgu.ru/sveden/education/eduop/>

Методические указания по оформлению и выполнению лабораторных работ / практических занятий по основным образовательным программам ППСЗ (для студентов очной формы обучения, обучающихся по программам среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена), <http://nfmgu.ru/sveden/education/eduop/>

3.2.6 перечень информационных технологий

1. ГТО - официальный сайт <https://o-gto.ru/>
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>);
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru>)
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета*.

Планируемый результат		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения:	Формируемые компетенции:	
У1-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У2-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09	- экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; выполнения контрольных нормативов. - дифференцированный зачет
знания: З1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2-основы здорового образа жизни; З3-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); З4-средства профилактики перенапряжения.		- экспертная оценка выполнения самостоятельной работы. - дифференцированный зачет

4.1. Комплект оценочных средств

Проверяемые результаты освоения умений, знаний и формируемых компетенций: У1, У2, З1-З4, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9

ТЕСТ № 1

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году

- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика**
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин**
- Г) А. Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции**

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участников завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора**
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894**
- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
9. плавание 10. метание копья

- А) 1,2,3,8,9
- Б) 3,5,6,8,10**
- В) 1,4,6,7,9
- Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»**
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

ТЕСТ № 2

1. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое**
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

2.Олимпийские игры состоят из...

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

3.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимназия
- Г) стадион

4.Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

5.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

- А) 1968 году в Мехико
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

6.Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

7.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаляющих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

8. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением**
- Г) передозировкой

9. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения**
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

10. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег**

11. Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила**
- Г) здоровье

12. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость**
- В) быстрота
- Г) ловкость

13. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика**
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

14. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр**
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

15. Назовите основные физические качества.

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

16. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

А) соревнование

Б) физкультурная пауза

В) урок физической культуры

Г) утренняя гимнастика

17. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

А) уровень физического развития

Б) уровень физической работоспособности

В) уровень физического воспитания

Г) уровень физической подготовленности

18. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

А) энциклопедия

Б) кодекс

В) хартия

Г) конституция

19. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

А) несогласованность действий стран

Б) отказ от участия в Играх большинства стран

В) первая и вторая мировые войны

Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

20. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

А) гимнастике

Б) боксе

В) плавании

Г) борьбе

ТЕСТ № 3

1. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:

- А) Сергей Кропотов
- Б) Сергей Киверин
- Г) Владимир Чумаков**
- Д) Валерий Кораблев

2. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев
- В) Анатолий Подойников
- Г) Владимир Тян**

3. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис**

4. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка**

5. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок**
- Г) спрыгивание

6. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок**
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

7. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед**
- В) упор
- Г) стойка

8. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- А) расстояние между занимающимися «В глубину»**
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

9. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

- 1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»**
- А) 1,2,3
 - Б) 1,3,5
 - В) 1,4,5**
 - Г) 2,4,5

10. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями**

11. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка
- Б) «мост»**
- В) переворот
- Г) «шпагат»

12. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина**
- Г) Людмила Турищева

13. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США**
- Г) Германии

14. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6**

15. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г**
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

16. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

17. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты**
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

18. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке**
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

19. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии**

20. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6**
- Г) максимум 9

ТЕСТ № 4

1. Ошибками в волейболе считаются...

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

2. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд**

3. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см**
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

4. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см**

5. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- А) да**
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

6. «Бич – волей» - это:

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол**
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

7. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- А) 5
- Б) 6**
- В) 7
- Г) 8

8. Игра в баскетболе начинается....

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.**

9. Игра в баскетболе заканчивается...

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени**
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

10. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки**
- Г) судья дает свисток

11. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки**

12. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

- А) заброшен любой мяч
- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок**

Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

13. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

А) любой член команды

Б) капитан команды

В) тренер или помощник тренера

Г) никто

14. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»

Б) в любом случае через 15 секунд

В) в любом случае через 1 минуту

Г) немедленно

15. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 4

16. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

17. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А) 8

Б) 10

В) 11

Г) 9

18. Укажите высоту футбольных ворот?

А) 240 см

Б) 244 см

В) 248 см

Г) 250 см

19. Какова ширина футбольных ворот?

- А) 7м 30см
- Б) 7м 32см**
- В) 7м 35см
- Г) 7м 38см

20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м**
- Г) 12 м

ТЕСТ № 5

1. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- А) замечание
- Б) предупреждение**
- В) выговор
- Г) удаление

2. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы**

3. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А) форвард**
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

4. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

- А) УЕФА
- Б) ФИФА**
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

5. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия**

6. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

- А) Яшин**
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

7. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек**
- Г) после 5 карточек

8. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- А) «с разбега»**
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

9. В легкой атлетике ядро:

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают**
- Г) запускают

10. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»**

11. «Королевой спорта» называют....

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику**
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

12. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс**

В) бег на 100 метров

Г) марафонский бег

13. Кросс – это –

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

В) бег по пересеченной местности

Г) разбег перед прыжком

14. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

А) быстрота

Б) сила

В) выносливость

Г) ловкость

15. Какой лыжный ход самый скоростной?

А) одновременный бесшажный

Б) одновременный одношажный

В) одновременный двухшажный

Г) попеременный двухшажный

16. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

А) высокая стойка

Б) средняя стойка

В) низкая стойка

Г) основная стойка

17. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

А) гонка на 30 км

Б) гонка на 50 км

В) гонка на 60 км

Г) гонка на 70 км

18. Главный элемент тактики лыжника-

А) старт

Б) лидирование

В) распределение сил

Г) обгон

19. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика**
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

20. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика**

ТЕСТ № 6

Выберите один правильный ответ.

1. ОСНОВАТЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- 1) П.Ф. Лесгафт
- 2) Л.П. Матвеев
- 3) М.В. Ломоносов
- 4) Пьер де Кубертен

2. В КАКОМ ГОДУ В НАШЕЙ СТРАНЕ БЫЛ ВВЕДЕН ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ

- 1) 1901
- 2) 1910
- 3) 1911
- 4) 1929

Выберите четыре правильных ответов.

3. ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ

- 1) теоретический
- 2) научно-исследовательский
- 3) методико-практический
- 4) практический
- 5) контрольный
- 6) спортивный

Выберите один правильный ответ.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

- 1) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические

упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время

2) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время

3) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время

5. ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТЫ РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ

1) основная, подготовительная, специальная

2) основная, специальная, лечебная

3) подготовительная, основная, спортивная

4) спортивная, специальная, подготовительная

6. ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПРИОБРЕТЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЭТО

1) физическое развитие

2) физическое воспитание

3) физическая культура

4) комплекс физических упражнений.

7. ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ

1) 2-4 часа

2) 4-7 часа

3) 6-9 часов

4) 8-12 часов

Выберите два правильных ответа.

8. ФОРМАМИ РУКОВОДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РОССИИ ЯВЛЯЮТСЯ

1) общественная

2) общественно-самодеятельная

3) административная

4) государственная

Выберите один правильный ответ.

9. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ БЫЛ ОБРАЗОВАН

- 1) в 1957 году
- 2) в 1987 году
- 3) в 1929 году
- 4) в 1993 году

10. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ НОСИЛ НАЗВАНИЕ

- 1) «Динамо»
- 2) «Спартак»
- 3) «Торпедо»
- 4) «Локомотив»
- 5) «Буревестник»

11. ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ СТАЛИ ИМЕНОВАТЬСЯ УНИВЕРСИАДАМИ

- 1) в 1945
- 2) в 1959
- 3) в 1989
- 4) в 2001

ТЕСТ № 7

Выберите один правильный ответ.

1. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ЭТО
 - 1) объективное состояние организма человека
 - 2) субъективное ощущение человека
 - 3) психофизиологическая особенность человека
2. УМСТВЕННАЯ УСТАЛОСТЬ ЭТО
 - 1) субъективное ощущение человека
 - 2) объективное состояние организма
 - 3) психологическая особенность человека

Выберите два правильных ответа.

3. ПРИ УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРОИСХОДИТ
 - 1) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга
 - 2) сужение сосудов внутренних органов
 - 3) расширение периферических сосудов конечностей
 - 4) расширение сосудов внутренних органов
4. В ПРОЦЕССЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ ПРОИСХОДИТ
 - 1) увеличение времени реакции

- 2) уменьшение времени реакции
- 3) снижение устойчивости внимания
- 4) повышение сосредоточения внимания

Выберите три правильных ответа.

5. ФАКТОРАМИ, ВЛИЯЮЩИМИ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) пониженная температура воздуха
- 2) хорошее состояние здоровья
- 3) тишина
- 4) шум
- 5) хорошая освещенность рабочего помещения

Выберите один правильный ответ.

6. РАССЕЯННОЕ ВНИМАНИЕ, ЧАСТАЯ СМЕНА ПОЗ, ЗАМЕДЛЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ, СЛАБЫЙ ИНТЕРЕС К НОВОМУ МАТЕРИАЛУ, ОТСУТСТВИЕ ВОПРОСОВ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЗНАКАМИ

- 1) незначительное утомление
- 2) значительное утомление
- 3) резкое утомление

7. ЛЮДЕЙ С УСТОЙЧИВОЙ СТЕРЕОТИПНОСТЬЮ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬЮ ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УСЛОВНО НАЗЫВАЮТ

- 1) «ритмики»
- 2) «аритмики»
- 3) «синхронники»

8. НАИБОЛЕЕ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НАБЛЮДАЕТСЯ В ДНИ

- 1) понедельник, вторник, среда
- 2) суббота, воскресенье, понедельник
- 3) вторник, среда, четверг

9. ПЕРИОД ВРАБАТЫВАНИЯ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ БЫСТРЕЕ

- 1) в весеннем семестре
- 2) в осеннем семестре

10. СНИЖЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРОИСХОДИТ БЫСТРЕЕ

- 1) в весеннем семестре
- 2) в осеннем семестре

11. СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЫЗЫВАЕТ

СОСТОЯНИЕ

- 1) гипоксии
- 2) гиподинамии
- 3) гипокинезии

12. В ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ПАУЗУ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ

- 1) позо-тонические упражнения
- 2) статические упражнения
- 3) упражнения на развитие аэробной выносливости

ТЕСТ № 8

Выберите четыре правильных ответа.

1. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И КОНСТРУКЦИИ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ТРЕНАЖЁРЫ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА

- 1) спортивные
- 2) массовые
- 3) оздоровительные
- 4) индивидуальные
- 5) лечебные
- 6) профессионально-прикладные
- 7) комплексные

Выберите три правильных ответа.

2. АБСОЛЮТНЫМИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ЗАНЯТИЯМ НА ТРЕНАЖЁРНОЙ ТЕХНИКЕ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) выраженная недостаточность кровообращения
- 2) нарушение сердечного ритма
- 3) недавние внутренние кровотечения
- 4) ожирение 3-4 степени
- 5) нарушение менструального цикла
- 6) заболевания крови

3. ОТНОСИТЕЛЬНЫМИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ЗАНЯТИЯМ НА ТРЕНАЖЁРНОЙ ТЕХНИКЕ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) аневризма сердца и аорты
- 2) нарушение сердечного ритма
- 3) органические заболевания нервной системы
- 4) нарушение менструального цикла
- 5) облитерирующий эндартериит

Выберите один правильный ответ.

4. ЗАТРАТА ЭНЕРГИИ В КИЛОКАЛОРИЯХ НА СУММАРНЫЙ ОБЪЁМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НАЗЫВАЕТСЯ

- 1) абсолютным показателем оптимального объема нагрузки
- 2) интегральным показателем оптимального объема нагрузки
- 3) относительным показателем оптимального объема нагрузки
- 4) индивидуальным показателем оптимального объема нагрузки

5. ОБЪЕКТИВНЫМИ И ИНФОРМАТИВНЫМИ КРИТЕРИЯМИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ЯВЛЯЮТСЯ ПОКАЗАТЕЛИ

- 1) нервной системы
- 2) мочевыделительной системы
- 3) кардиореспираторной системы
- 4) эндокринной системы

6. ОСНОВНЫМИ СОСТАВЛЯЮЩИМИ РАСЧЕТА СУТОЧНЫХ ЭНЕРГОЗАТРАТ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) основной обмен, затраты на пищеварение
- 2) основной обмен, затраты на мышечную деятельность
- 3) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность
- 4) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность

7. ДЛЯ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА В ВОЗРАСТЕ 18-40 ЛЕТ СУТОЧНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗАТРАТЫ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ

- 1) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал
- 2) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал
- 3) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал
- 4) мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал

Выберите шесть правильных ответов

8. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПО СИСТЕМЕ «КОН- ТРЕКС-1» ВКЛЮЧАЕТ

- 1) возраст
- 2) масса тела
- 3) электрокардиограмма
- 4) артериальное давление
- 5) частота сердечных сокращений в покое
- 6) питание
- 7) курение
- 8) алкоголь
- 9) сон

ТЕСТ № 9

Выберите четыре правильных ответа.

1. К ОСНОВНЫМ ГИГИЕНИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОТНОСЯТСЯ

- 1) правила личной гигиены
- 2) психотерапия
- 3) соблюдение рационального распорядка дня
- 4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
- 5) занятия физическими упражнениями
- 6) хобби

Выберите два правильных ответа

2. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМИ ГИГИЕНИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМИ БЫСТРЕЙШЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И СТИМУЛЯЦИЮ ОБЩЕЙ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) питание
- 2) воздействие ионизированным воздухом
- 3) биологически активные добавки
- 4) бани

3. ТОНИЗИРУЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ОКАЗЫВАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ГИДРОПРОЦЕДУРЫ

- 1) шотландский душ
- 2) жемчужная ванна
- 3) хлоридно-натриевая ванна
- 4) щелочная ванна

Выберите один правильный ответ

4. НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНЫМИ УСЛОВИЯМИ В САУНЕ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) температура воздуха 80-90° С и относительная влажность воздуха 5-10%
- 2) температура воздуха 90-100° С и относительная влажность воздуха 5-10%
- 3) температура воздуха 100-110° С и относительная влажность воздуха 10-15%

Выберите два правильных ответа

5. ИСКУССТВЕННОЕ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ОБЛУЧЕНИЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ С УЧЁТОМ СВЕТОКЛИМАТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕСТНОСТИ В ТЕЧЕНИЕ

- 1) зимнего периода
- 2) весеннего периода
- 3) осеннего периода
- 4) осенне-зимнего периода

5) зимне-весеннего периода

Выберите один правильный ответ

6. ИСКУССТВЕННОЕ НАСЫЩЕНИЕ ВОЗДУХА ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ИОНАМИ - ЭТО

- 1) аэропоника
- 2) аэроионизация
- 3) аэрозольтерапия

7. ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО

- 1) способность организма противостоять различным заболеваниям
- 2) способность организма противостоять различным метеофакторам
- 3) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям

8. НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ДОЗИРОВКА ВОЗДУШНЫХ ВАНН ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЗА СЧЁТ

- 1) постепенного снижения атмосферного давления
- 2) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры
- 3) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре
- 4) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры

9. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ В СЛЕДУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

- 1) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание
- 2) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание
- 3) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание

10. УЛУЧШЕНИЕ ЗАЩИТНОЙ ФУНКЦИИ КОЖИ, АКТИВИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ, УЛУЧШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И СОСТАВА КРОВИ, ОБРАЗОВАНИЕ ВИТАМИН Д ПРОИСХОДИТ ПОД ВЛИЯНИЕМ

- 1) солнце
- 2) воздух
- 3) вода

11. МАССАЖ И САМОМАССАЖ СПОСОБСТВУЮТ

- 1) улучшению защитных функций кожи
- 2) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок

3) активизации деятельности желез внутренней секреции

12. МАССАЖ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ В СЛЕДУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

- 1) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание
- 2) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация
- 3) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация
- 4) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация

13. МАССАЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ:

- 1) от периферии к центру
- 2) от центра к периферии
- 3) в зависимости от локализации массируемого участка

Выберите три правильных ответа.

14. ОТНОСИТЕЛЬНЫМИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ПРОВЕДЕНИЮ ОБЩЕГО МАССАЖА ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) сахарный диабет
- 2) пиелонефрит
- 3) кровотечения
- 4) гастрит
- 5) кожные заболевания
- 6) расширение и воспаление вен
- 7) депрессивные состояния

Выберите один правильный ответ

15. АБСОЛЮТНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ К ПРИМЕНЕНИЮ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) гастрит
- 2) чрезмерное возбуждение
- 3) онкологическое заболевание
- 4) ларингит

16. ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ К ЗАНЯТИЯМ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКОЙ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) невроты
- 2) бронхиальная астма в начальной стадии
- 3) острые соматические приступы и вегетативные кризы
- 4) расстройства сна

- 5) алкоголизм, курение
- 6) роды

ТЕСТ № 10

Выберите три правильных ответа.

1. СПОРТИВНЫМИ ТРАВМАМИ НАЗЫВАЮТСЯ
 - 1) термические
 - 2) переломы
 - 3) родовые
 - 4) лучевые
 - 5) растяжения
 - 6) раны

Выберите два правильных ответа.

2. ЛЁГКИМИ ПО СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ НАЗЫВАЮТСЯ
 - 1) переломы
 - 2) ушибы
 - 3) вывихи
 - 4) сотрясения мозга
 - 5) растяжения

Выберите один правильный ответ.

3. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ - ЭТО КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СПАСЕНИЕ ЖИЗНИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ПРОВОДИМЫХ
 - 1) до прибытия медицинских работников
 - 2) как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему
 - 3) вместо медицинских работников
4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ ДОЛЖНА ОКАЗЫВАТЬСЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ
 - 1) одного человека
 - 2) двух человек
 - 3) трёх и более человек
5. УКАЖИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ
 - 1) вызов бригады «скорой помощи»
 - 2) придание пострадавшему безопасного положения
 - 3) устранение причины воздействия угрожающих факторов
 - 4) принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (реанимационные мероприятия, остановка кровотечения)

5) срочная оценка состояния пострадавшего

Выберите четыре правильных ответа.

6. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМИ СОСТАВЛЯЮЩИМИ АПТЕЧКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) ножницы
- 2) жгут для остановки кровотечения
- 3) шины для верхних и нижних конечностей
- 4) комплексные поливитамины
- 5) сахар
- 6) шариковая ручка или карандаш
- 7) кружка Эсмарха

Выберите два правильных ответа.

7. ДЛЯ ОСТАНОВКИ АРТЕРИАЛЬНОГО КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЗ КРУПНОЙ АРТЕРИИ НЕОБХОДИМО

- 1) воспользоваться давящей повязкой
- 2) придавить артерию пальцем выше места ранения
- 3) придавить артерию пальцем ниже места ранения
- 4) наложить жгут выше места кровотечения
- 5) наложить жгут ниже места кровотечения

Выберите один правильный ответ.

8. ВРЕМЯ БЕЗОПАСНОГО ДЕЙСТВИЯ ЖГУТА

- 1) 15 минут
- 2) не более 1 часа
- 3) не более 2 часов
- 4) не более 3 часов

9. МЕТОДОМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ВЫВИХЕ ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) вправление вывиха
- 2) создание полной неподвижности и скорейшая госпитализация

Выберите два правильных ответа.

10. ПРИ ТРАВМЕ ПОЗВОНОЧНИКА НЕОБХОДИМО

- 1) поворачивать голову в удобное положение
- 2) фиксировать голову и туловище в том положении, в котором он находится
- 3) посадить в удобную позу пострадавшего
- 4) привязать пострадавшего к носилкам

11. ПРИ ТЯЖЁЛОЙ ТРАВМЕ ГОЛОВЫ НЕОБХОДИМО:

- 1) переместить пострадавшего в удобное место
- 2) остановить кровотечение, прижав рану куском сухой чистой ткани
- 3) выровнять положение головы
- 4) наложить холодный компресс и вызвать «скорую помощь»

12. ПРИ ОБМОРОКЕ НЕОБХОДИМО

- 1) растормошить пострадавшего, брызнуть в лицо водой
- 2) дать понюхать нашатырный спирт
- 3) расстегнуть одежду, облегчить дыхание
- 4) контролировать дыхание и пульс, при необходимости принять реанимационные меры

Эталон ответов:

№ теста	№ вопроса																Показатель
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
6	1	4	1,3,4,5	1	1	2	3	1,4	4	5	2						ОСВОИЛ
7	1	1	1,4	1,3	2,3,5	2	1	3	1	1	3	1					ОСВОИЛ
8	1,3,5,6	1,4,6	2,4,5	2	3	3	2	1,2,4,5,7,8									ОСВОИЛ
9	1,3,4,5	2,4	1,3	2	2,4	2	3	3	2	1	2	3	1	3,5,6	3	3	ОСВОИЛ
10	2,5,6	2,5	1	1	3,4,1,5,2	1,2,5	2,4	3	2	2,4	2,4	3,4					ОСВОИЛ

Комплекс основных физических упражнений

Проверяемые результаты освоения умений, знаний и формируемых компетенций: У1, У2, З1-З4, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 9

Бег 100 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!», вес тела переносится на впереди стоящую ногу, и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег 200, 300, 400, 500 м. Бег на этих дистанциях проводится на беговой дорожке из положения высокого старта. Команды подаются те же, что и на дистанции 100 м. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег 1000, 2000, 3000 м. Бег на этой дистанции проводится как на беговой дорожке стадиона, так и на пересеченной местности. Время определяется с точностью до 1 сек.

Подъем переворотом на перекладине (юноши). Выполняется из виса хватом сверху, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируется (1-2 сек). Опускание в вис выполняется произвольным способом.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки). Выполняется из положения лежа на полу. Сгибание рук осуществляется до

касания грудью ориентира высотой 10 см.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки).

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). Ноги зафиксированы или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой в замок. По команде «Марш!» начинается выполнение данного упражнения, до положения согнувшись, локтями коснуться колен.

Подтягивание (юноши). Подтягивание выполняется на высокой перекладине из положения виса хватом сверху. При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускаются раскачивание или движение ногами.

Прыжок в длину с места. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях (руки - вниз - назад) и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед с махом рук. Длина прыжка измеряется от стартовой линии до ближайшей точки приземления (пятки, рука и др.) Упражнение выполняется из трех попыток, лучшая попытка идет в зачет.

В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши). Принять положение виса на перекладине, хват сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Прыжки через скакалку (девушки). Исходное положение: скакалка сзади. По команде «Марш!» участник начинает вращать скакалку и перепрыгивает через нее одновременно толчком обеих ног и останавливается по команде «Стоп!».

Верхняя передача волейбольного мяча над собой. Стопы параллельно друг другу на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены, кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне глаз и отведены в сторону назад. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук имеют форму овала. Передача выполняется за счет сгибания и разгибания ног и рук в коленных и локтевых суставах. Высота передачи не менее 1,5 м.

Нижняя передача волейбольного мяча над собой. Ноги согнуты в коленях, одна нога чуть впереди, туловище наклонено вперед. Руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены. Передача выполняется за счет сгибания и разгибания ног в коленном суставе. Движения руками незначительные по амплитуде. Высота отскока мяча не менее 1,5 м.

Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча в парах выполняется на расстоянии 46 м. друг от друга.

Подача мяча. Нижняя прямая подача. Стоя лицом к сетке, одна нога впереди, другая сзади. Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед.

Мяч на ладони левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правую руку отвести для замаха назад, а левой подбросить вверх не выше уровня головы. Удар по мячу выполняется напряженной ладонью или кулаком выпрямленной руки на уровне пояса.

Верхняя прямая подача. Стоя лицом сетке, игрок поддерживает мяч левой рукой. Подброс мяча на высоту до 1 м выше вытянутой руки, почти над головой, несколько впереди себя и с одновременным замахом бьющей руки. Удар выполняется по мячу кистью или кулаком по центру мяча.

Прямой нападающий удар (юноши). Технический прием атакующих действий заключается в том, что игрок перебивает мяч одной рукой, находящейся выше верхнего края сетки. Включает в себя разбег (со стопорящим шагом), прыжок (с замахом на удар), удар по мячу и приземление.

Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Ведение выполняется толчками мяча кистью. Рука во время ведения согнута в локте, кисть с расставленными пальцами образует подобие воронки. При ведении мяча, рука сгибается и разгибается в локтевом и лучезапястном суставах. Ноги во время ведения полусогнуты, корпус слегка наклонен вперед. Ведение выполняется на месте, по прямой, с изменением направления и скорости, со сменой рук и с изменением высоты отскока.

Бросок мяча после ведения в два шага. Если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть руки, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

Бросок из-за трехочковой линии (юноши) выполняется с трехочковой дуги следующими способами: или бросок двумя руками от груди, или бросок двумя руками над головой, или бросок одной рукой от плеча.

Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска.

ТЕСТЫ

для оценки уровня физической подготовки студентов основной медицинской группы (девушки)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек.)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,15	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек.)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20

4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) (подъем ног до 90° в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40 (12)	35 (10)	30 (8)
		34	42 (14)	37 (12)	32 (10)
		56	45 (15)	40 (13)	35 (11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек.)	2	11,8	12,0	12,5
		4	11,1	11,5	11,8
		6	10,2	10,5	11,1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лежа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12 (12)	10 (9)	7 (6)
		34	14 (15)	12 (12)	8 (9)
		56	15 (20)	13 (15)	9 (12)

ТЕСТЫ

для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14,0	14,05	14,3
		3	13,9	14,03	14,4
		5	13,2	13,9	14,4
2	Бег 500 м (сек.)	1	1,30	1,40	1,47
		3	1,30	1,40	1,47
		5	1,30	1,40	1,47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14,00
		3	12,50	13,0	13,30
		5	12,0	13,05	14,30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз/30 мин)	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек.)	2	10,5	10,8	11,0
		4	9,7	10,2	10,5

		6	8,8	9,2	9,7
10	Наклон туловища перед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

Темы рефератов промежуточного контроля для студентов, освобожденных по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритм и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо–морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат.

28. Гиподинамия, гипокинезия.

29. Закаливание как оздоровительная система.

30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности.

Контрольные нормативы Нормативы по физической культуре для студентов 2-4 курсов

№ п/п	Нормативы	пол	2 курс			¾ курс		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	юноши	4,5	5,0	5,3	4,4	4,7	5,1
		девушки	4,6	5,5	6,0	5,0	5,3	5,7
2	Бег 60 м (сек)	юноши	8,6	9,2	9,8	8,5	9,0	9,3
		девушки	8,6	9,8	10,3	8,6	9,6	10,0
3	Бег 100 м (сек)	юноши	13,1	13,5	14,3	13,1	13,5	14,3
		девушки	16,0	17,0	18,5	16,0	17,0	18,0
4	Бег 1000 м (сек)/500м	юноши	3,35	4,0	4,3	3,3	3,5	4,2
		девушки	2,0	2,1	2,2	2,2	2,2	2,2
5	Бег 2000 м (мин-сек) 1500м	юноши						
		девушки	10,0	11,0	11,5	10,0	10,3	11,0
6	Бег 3000 м (мин-сек) 2000м	юноши	12,4	12,4	12,4	12,2	13,0	14,0
		девушки						
7	Челночный бег 3x10 м (сек)	юноши	7,2	7,5	7,9	6,9	7,3	7,7
		девушки	7,5	7,9	8,0	7,5	7,7	7,9
8	Челночный бег 5x20 м (сек)	юноши	20,2	21,3	25,0			
		девушки	21,5	22,5	26,0			
9	Челночный бег 10x10 м (сек)	юноши				27,0	28,0	30,0
10	Прыжок в длину с места (см)	юноши	220	210	200	240	225	210
		девушки	200	190	180	210	200	190
11	Наклон вперед из положения сидя	юноши	14	12	7	15	13	8
		девушки	22	18	13	24	20	13
12	Штрафной бросок б/б мяча (из 10)	юноши	6	5	4	7	6	4
		девушки	5	4	3	5	4	3
13	Бросок в кольцо после ведения (из 6)	юноши	5	4	3	5	4	3
		девушки	4	3	2	4	3	2
14	Передача мяча в стену за 30 сек с 2,5м (кол-во передач)	юноши	30	27	25	31	28	26
		девушки	26	24	21	27	25	22
15	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	юноши	150	140	130	150	145	140
		девушки	160	150	140	170	160	150
16	Отжимания (кол-во раз) от пола	юноши	32	28	22	32	28	25
		девушки	24	20	17	20	15	12
17	Подтягивания (кол-во раз) высокая низкая перекл	юноши	13	11	10	14	11	10
		девушки	22	17	13	25	20	15
18	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя (м)	юноши	15	13	11	16	14	12
		девушки	12	10	8	13	11	9
19	Метание гранаты 700гр 500гр	юноши	28	23	18	30	25	20
		девушки	23	18	15	25	20	16
20	Многоскоки-8 прыжков (м)	юноши	20	19	17,5	20,5	19,5	18
		девушки	16,5	16	15,5	17	16,5	16
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин. раз)	юноши	50	49	45	50	49	45
		девушки	42	38	36	42	38	36
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	юноши	18	16	13	20	18	15
		девушки	21	18	15	23	20	17
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек)	юноши	14	12	10	15	13	11
		девушки	15	13	11	16	14	12
24	Приседания (кол-во раз/мин)	юноши	56	54	52	58	55	52

		девушки	54	52	50	56	53	50
25	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во)	юноши	14	12	10	15	13	11
		девушки	13	11	9	14	12	10
26	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	юноши	11	9	6	12	11	8
27	Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	ю., до 80 кг	7	6	4	8	6	3
		ю., более 80 кг	4	3	2	4	3	3
28	Жим штанги лежа (собств.вес -10 кг)	юноши	10	8	6	11	9	7
		девушки	-5	-7	-10	-5	-7	-10
29	Тест Купера	юноши	3	3,3	4,0	3	3,3	4,0
		девушки	3	3,3	4,0	3	3,3	4,0
30	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина из наклона вверх), 1 мин	10 кг	35	30	28	35	30	28
31	Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу,с)	юноши	45	40	30	50	45	40
		девушки	30	25	17	35	28	20
32	Прыжки со сменой ног, мин	юноши	6,0	5,3	5,0	6,0	5,3	5,0
		девушки	4,0	3,3	3,0	4,0	3,3	3,0
33	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	юноши	8	6	4	9	7	5
34	Упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать) за 2 мин	девушки	35	30	25	35	30	25
35	Приседания со штангой на плечах (собственный вес – 15 кг)	ю., до 75 кг	15	13	12	15	14	13
		ю., более 75 кг	20	18	16	20	18	17

Тест Купера

Этот комплекс упражнений не только проверит ваш уровень физической подготовки, но и даст серьёзную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, заставит поработать ваши мышцы и покажет, что вам ещё есть к чему стремиться. Предстоит проделать четыре круга, в каждом из которых — четыре упражнения, по 10 повторений каждое.

В один круг входит:

10 отжиманий. После выполнения останьтесь в упоре лёжа.

10 прыжков из упора лёжа. После выполнения перевернитесь на спину.

10 подниманий туловища, или скруток, или отведения ног за голову.

10 приседаний, или выпрыгиваний из полного седа, или разножек (колени должны коснуться пола).

Тест оценивает силовую выносливость и общую физическую подготовку. Результат теста определяется по времени выполнения 4 серий упражнений подряд:

3 минуты 30 сек — превосходная физическая подготовка

4 минуты — хорошая физическая подготовка

4 минуты 30 сек — нормальная физическая подготовка

свыше 5 минут — неудовлетворительно

4.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания Теоретические знания

При оценивании знаний по дисциплине «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Студент умеет: – самостоятельно организовать место занятий;	Студент: – организует место занятий в основном самостоятельно,	Более половины видов самостоятельной деятельности	Студент не может выполнить

– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	самостоятельно ни один из пунктов
--	--	--	-----------------------------------

Уровень физической подготовленности студента

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого студента, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы путем сложения конечных оценок, полученных студентом по всем видам достижений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за семестры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Формы оценивания текущего контроля

Критерии оценивания тестирования в 10 заданий

Количество правильных ответов	Менее 5	6-7	8	9-10
Оценка	«2»	«3»	«4»	«5»

Критерии оценивания тестирования в 15 заданий

Количество правильных ответов	Менее 8	9-11	12-13	14-15
Оценка	«2»	«3»	«4»	«5»

Критерии оценивания тестирования в 20 заданий

Количество правильных ответов	Менее 10	11-13	14-18	19-20
Оценка	«2»	«3»	«4»	«5»

Критерии оценивания тестирования в 25 заданий

Количество правильных ответов	Менее 12	13-15	16-23	24-25
Оценка	«2»	«3»	«4»	«5»

Защита реферата

«Отлично» ставится, если:

- реферат выполнен в соответствии с требованиями оформления;
- тема реферата раскрыта полностью;
- в реферате присутствует исследование философской проблемы.

«Хорошо» ставится, если:

- реферат выполнен полностью, но обоснование целей выбора темы недостаточно аргументированы;
- допущена одна ошибка или два-три недочета в составлении содержания реферата.

«Удовлетворительно» ставится, если:

- допущены более одной ошибки или более двух-трех недочетов в раскрытии темы, но студент владеет обязательными умениями и знаниями по проверяемой теме.

«Неудовлетворительно» ставится, если:

- допущены существенные ошибки, показавшие, что студент не владеет обязательными умениями по данной теме в полной мере.

**Дополнение и изменение в рабочей программе
на 20__/20__ учебный год**

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Рабочая программа пересмотрена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК) _____

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Председатель ЦМК _____ И.О. Фамилия