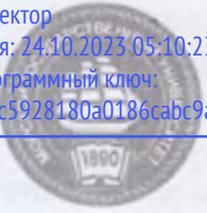
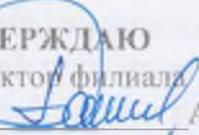


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Запорожский Александр Юрьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 24.10.2023 05:10:23
Уникальный программный ключ:
23a796eca5935c5928180a0186cabс9a9d90f6d5

	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 и ЕН, протокол №10
 И.П. Лебедева
28.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
 А.Ю. Запорожский
10.07.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА СМК-РП УП-8.3-7/3/2-27.12-2023

СОО.01.12 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 1, семестр 1-2
Общая трудоемкость 78 (часов)
Дифференцированный зачет во 2 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 учебного предмета «Физическая культура» разработана: в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, 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

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Можно выделить три направленности которые решают следующие задачи физического воспитания студентов:

1. *Развивающая направленность* определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. *Обучающая направленность* представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в

игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. *Воспитывающая направленность* программы заключается в содействии активной социализации студентов на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

1.2. Место учебного предмета в структуре ОПОП:

входит в общеобразовательную подготовку, среднее общее образование, подцикл общие учебные предметы, как учебный предмет базового уровня из предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебного предмета

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

Личностные (далее - ЛР):

Код	Формулировка из ФГОС СОО	Уточненный ЛР учебного предмета
	гражданского воспитания:	
ЛР ГВ 1.	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ЛР ГВ 2.	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
ЛР ГВ 3.	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
ЛР ГВ 4.	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР ГВ 5.	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в колледже и юношеских организациях;
ЛР ГВ 6.	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
ЛР ГВ 7.	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности
патриотического воспитания:		
ЛР ПВ 1.	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
ЛР ПВ 2.	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
ЛР ПВ 3.	идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу
духовно-нравственного воспитания:		
ЛР ДНВ 1.	осознание духовных ценностей российского народа;	осознание духовных ценностей российского народа;
ЛР ДНВ 2.	сформированность нравственного сознания, этического поведения;	сформированность нравственного сознания, этического поведения;
ЛР ДНВ 3.	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
ЛР ДНВ 4.	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ЛР ДНВ 5.	ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России
эстетического воспитания:		
ЛР ЭстВ 1.	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
ЛР ЭстВ 2.	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛР ЭстВ 3.	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

	творчества;	
ЛР ЭстВ 4.	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;	готовность к самовыражению в разных видах искусства;
	физического воспитания:	
ЛР ФВ 1.	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР ФВ 2.	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР ФВ 3.	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью
	трудового воспитания:	
ЛР ТВ 1.	готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;	готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
ЛР ТВ 2.	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛР ТВ 3.	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛР ТВ 4.	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни
	экологического воспитания:	
ЛР ЭкВ 1.	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
ЛР ЭкВ 2.	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ЛР ЭкВ 3.	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛР ЭкВ 4.	расширение опыта деятельности экологической направленности	расширение опыта деятельности экологической направленности
	ценности научного познания:	
ЛР ЦНП 1.	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛР ЦНП 2.	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

	познания мира:	
ЛР ЦНП 3.	осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

Метапредметные (далее – универсальные учебные действия УУД):

Код	Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные к учебному предмету
1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:		
Позн. УУД БЛД	а) базовые логические действия:	
Позн.УУД БЛД 1.	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
Позн.УУД БЛД 2.	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
Позн.УУД БЛД 3.	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
Позн.УУД БЛД 4.	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
Позн.УУД БЛД 5.	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
Позн.УУД БЛД 6.	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
Позн.УУД БЛД 7.	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
Позн.УУД БЛД 8.	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
Позн.УУД БИД	б) базовые исследовательские действия:	
Позн.УУД БИД 1.	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
Позн.УУД БИД 2.	овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;	овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
Позн.УУД БИД 3.	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
Позн.УУД БИД 4.	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
Позн.УУД БИД 5.	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для

	утверждений, задавать параметры и критерии решения;	доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
Позн.УУД БИД 6.	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
Позн.УУД БИД 7.	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
Позн.УУД БИД 8.	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
Позн.УУД БИД 9.	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
Позн.УУД БИД 10.	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
Позн.УУД БИД 11.	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
Позн.УУД РИ	в) работа с информацией:	
Позн.УУД РИ 1.	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
Позн.УУД РИ 2.	создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
Позн.УУД РИ 3.	оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
Позн.УУД РИ 4.	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
Позн.УУД РИ 5.	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности
2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:		
Комм.УД Общ.	а) общение:	
Комм.УД Общ. 1.	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
Комм.УД Общ. 2.	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
Комм.УД Общ. 3.	владеть различными способами общения и взаимодействия;	владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести

		диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
Комм.УД Общ. 4.	развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.	развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
Комм.УД СД	б) совместная деятельность:	
Комм.УД СД 1.	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
Комм.УД СД 2.	выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
Комм.УД СД 3.	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению; составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
Комм.УД СД 4.	оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
Комм.УД СД 5.	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости.	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
3. Овладение универсальными регулятивными действиями:		
Пер.УД СО	а) самоорганизация:	
Пер.УД СО 1.	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
Пер.УД СО 2.	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;	самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
Пер.УД СО 3.	давать оценку новым ситуациям;	давать оценку новым ситуациям;
Пер.УД СО 4.	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
Пер.УД СО 5.	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
Пер.УД СО 6.	оценивать приобретенный опыт;	оценивать приобретённый опыт;
Пер.УД СО 7.	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
Пер.УД СК	б) самоконтроль:	
Пер.УД СК 1.	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
Пер.УД СК 2.	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

Per.УД СК 3.	уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;	уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
Per.УД СК 4.	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
Per.УД ПСДЛ	в) принятие себя и других людей:	
Per.УД ПСДЛ 1.	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
Per.УД ПСДЛ 2.	принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
Per.УД ПСДЛ 3.	признавать свое право и право других людей на ошибки;	признавать своё право и право других на ошибки;
Per.УД ПСДЛ 4.	развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты (ПРб-базовые):

Код	Формулировка из ФГОС СОО
ПРб 1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПРб 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПРб 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПРб 6	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета: объем образовательной программы всего 78 часов, в том числе, учебной нагрузки обучающегося с преподавателем 78 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем ОП, час
Объем рабочей программы учебного предмета	78
в том числе:	
лекции, уроки	
практические занятия	76
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	Планируемый результат		
				ЛР	МР	ПР
<i>1 семестр (34 часа)</i>						
Раздел 1. Знание о физической культуре		5				
Тема 1.1. ФК как социальное явление	Практические занятия: Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»	1	2	ЛР ФВ 1-3, ЛР ТВ 1, 4	Позн. УУД БЛД 1, Рег. УД СО 4-5	ПР 6 3
Тема 1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	Практические занятия: Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание	1	2	ЛР ФВ 1-3, ЛР ТВ 1, 4	Позн. УУД БЛД 1, Рег. УД СО 4-5	ПР 6 3
Тема 1.3 Здоровый образ жизни	Практические занятия: Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика	1	2	ЛР ПВ 1, ЛРД НВ 1	Рег. УД СК 2, Рег	ПР 6 3, 4, 6

современного человека	основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура»: цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах				УД СО 7	
Тема 1.4 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	Практические занятия: Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах	2	2	ЛР Эст. В2, ЛР ЦНП 3	Позн. УУД БЛД 2, 3, Позн. УУД БИД 10	ПР 6 3, 4, 6
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности		5				
Тема 2.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	Практические занятия: Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой	1	2	ЛР ФВ 1-3, ЛР Эст. В 4	Позн. УУД БЛД 8, Позн. УУД БИД 5	ПР 6 3, 4
Тема 2.2. Современные оздоровительные	Практические занятия: Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения;	2	2	ЛР ГВ 3, ЛР	Позн. УУД БЛД 2-	ПР 6 1-3, 5

методы процедуры в режиме здорового образа жизни	характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрोगимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения			ПВ 1,3, ЛР ДНВ 5, ЛР Эст.3 .4	8, Позн. УУД Ри 1-5	
Тема 2.3. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Практические занятия: Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО, способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузке	2	2	ЛР ГВ 3, ЛР ПВ 1,3, ЛР ДНВ 5, ЛР Эст.3 .4	Позн. УУД БЛД 2- 8, Позн. УУД Ри 1-5	ПР 6 1-3, 5
Раздел 3. Физическое совершенствование		10				
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Практические занятия: Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой	10	2	ЛР ФВ 1-3, ЛР Эст. В 4	Позн. УУД БЛД 8, Позн. УУД БИД 5	ПР 6 3, 4
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность		40				
Модуль «Спортивные игры»		40				
Тема 4.1. Футбол	Практические занятия: Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	10	2	ЛР ДНВ 5, ЛР Эст. В 4	Позн. УУД БЛД 6- 8	ПР 6 3-5

Тема 4.2. Баскетбол	<p>Практические занятия: Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	4	2	ЛР ДНВ 3. ЛР ФВ 1-3. ЛР ТВ 1-3	Позн. УУД БЛД 5,6. Позн. УУД БИД 2,3,6,8	ПР6 3,4,5
Аттестация	в форме ДФК в 1 семестре	1				
2 семестр (44 часа)						
Тема 4.2. Баскетбол	<p>Практические занятия: Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	6	2	ЛР ДНВ 3. ЛР ФВ 1-3. ЛР ТВ 1-3	Позн. УУД БЛД 5,6. Позн. УУД БИД 2,3,6,8	ПР6 3,4,5
Тема 4.3. Волейбол	<p>Практические занятия: Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	20	2	ЛР ДНВ 4. ЛР Эст.Б 1. ЛР Эк В 1-4	Позн. УУД БЛД 3, Позн. БИД 7, Рег. УД СО 1	ПР 6 4,6
Раздел 5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность		7				
Модуль «Плавательная подготовка»		7				
Тема 5.1. Плавательная подготовка	<p>Практические занятия: Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами</p>	3	2	ЛР ГВ 1, ЛР ДНВ 2. ЛР ЦНП 1	Комм. УД Общ. 1,2, Позн. УУД Ри 4	ПР 6 1,2,6
Модуль «Атлетические единоборства»		4				
Тема 5.2. Атлетические единоборства	<p>Практические занятия: Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (стойки, захваты, броски)</p>	4	2	ЛР ФВ 1-3. ЛР Эст. В 4	Позн. УУД БЛД 8. Позн. УУД БИД 5	ПР 6 3, 4
Раздел 6. Спортивная и физическая подготовка		9				
Модуль «Спортивная и физическая подготовка»		9				
Тема 6.1. Спортивная и физическая подготовка	<p>Практические занятия: Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению</p>	9	2	ЛР ГВ 5-7. ЛР ПВ 1-3	Комм. УД СД 5,6.Рег. УД СО 2,3. Рег.	ПР 6 1,3,4

	нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.				УДСК 1.3	
Аттестация	в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	2				
Всего:		78				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Учебно-методическое обеспечение учебного предмета включает:

3.2.1 основную литературу:

1. Лях, В.И. Физическая культура 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М : Просвещение, 2019. – 237с.

3.2.2 дополнительную литературу:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2022.

2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2022.

3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2022.

4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2021.

5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2021.

6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2022.

7. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Залетаев И.П., Зотов А.П. – М.: ФИС, 2019. – 160с.

8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2019.

9. Физическая культура 10-11 класс. Методическое пособие. Базовый уровень. Г.И.Погадаев, А.А.Зданевич.- М.:Просвещение, 2019.

10. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования (базовый и повышенный уровень), Г.И. Погадаев, Р.Л. Пятевич, В.Г.Щербаков. М.: Просвещение, 2021.

11. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева.

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

1. www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»)
2. www.goup32441.narod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009)
3. www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
4. www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России)
5. Электронно - библиотечная система «Издательства Лань». Сайт <http://e.Lanbook.com>, elsky@lanbook.ru
6. Электронно – библиотечная система. Научно – технический центр МГУ имени адмирала Г.И. Невельского. <http://www.old.msun.ru>
7. Электронно - библиотечная система. Университетская библиотека онлайн. www.biblioclub.ru
8. Электронно - библиотечная система «Юрайт» - ООО «Электронное издательство Юрайт»: [www. Biblio-online.ru](http://www.Biblio-online.ru), online.ru, t-mail: ebs@urait.ru
9. Электронно - библиотечная система. «IPR Books». ООО «Ай Пи Эр Медиа»: <https://www.iprbookshop.ru>
10. СЭО «КУРС» <https://msun.ru/ru/edu/kurs/>

3.2.4 методические указания для обучающихся по освоению учебного предмета

Методические указания по оформлению и выполнению лабораторных работ / практических занятий по основным образовательным программам

ППССЗ (для студентов очной формы обучения, обучающихся по программам среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена), <http://nfmgu.ru/sveden/education/eduop/>

3.2.5 перечень информационных технологий

1. ГТО - официальный сайт <https://o-gto.ru/>
2. Мультиурок <https://multiurok.ru/>
3. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания <https://фцомофв.рф/>

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и других форм контроля.

Обучение по учебному предмету завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета*.

Планируемый результат			Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностный	метапредметный	предметный	
ЛР ГВ 1. ЛР ГВ 2. ЛР ГВ 3. ЛР ГВ 4. ЛР ГВ 5. ЛР ГВ 6. ЛР ГВ 7. ЛР ПВ 1. ЛР ПВ 2. ЛР ПВ 3. ЛР ДНВ 1. ЛР ДНВ 2. ЛР ДНВ 3. ЛР ДНВ 4. ЛР ДНВ 5. ЛР ЭстВ 1. ЛР ЭстВ 2. ЛР ЭстВ 3. ЛР ЭстВ 4. ЛР ФВ 1. ЛР ФВ 2. ЛР ФВ 3. ЛР ТВ 1. ЛР ТВ 2. ЛР ТВ 3. ЛР ТВ 4. ЛР ЭкВ 1. ЛР ЭкВ 2. ЛР ЭкВ 3. ЛР ЭкВ 4. ЛР ЦНП 1. ЛР ЦНП 2. ЛР ЦНП 3.	Позн. УУД БЛД 1. Позн. УУД БЛД 2. Позн. УУД БЛД 3. Позн. УУД БЛД 4. Позн. УУД БЛД 5. Позн. УУД БЛД 6. Позн. УУД БЛД 7. Позн. УУД БЛД 8. Позн. УУД БИД 1. Позн. УУД БИД 2. Позн. УУД БИД 3. Позн. УУД БИД 4. Позн. УУД БИД 5. Позн. УУД БИД 6. Позн. УУД БИД 7. Позн. УУД БИД 8. Позн. УУД БИД 9. Позн. УУД БИД 10. Позн. УУД БИД 11. Позн. УУД РИ 1. Позн. УУД РИ 2. Позн. УУД РИ 3. Позн. УУД РИ 4. Позн. УУД РИ 5. Комм. УД Общ. 1. Комм. УД Общ. 2. Комм. УД Общ. 3. Комм. УД Общ. 4. Комм. УД СД 1. Комм. УД СД 2. Комм. УД СД 3. Комм. УД СД 4. Комм. УД СД 5. Рег. УД СО 1. Рег. УД СО 2. Рег. УД СО 3. Рег. УД СО 4. Рег. УД СО 5. Рег. УД СО 6. Рег. УД СО 7. Рег. УД СК 1. Рег. УД СК 2. Рег. УД СК 3. Рег. УД СК 4. Рег. УД ПСДЛ 1. Рег. УД ПСДЛ 2. Рег. УД ПСДЛ 3. Рег. УД ПСДЛ 4.	ПР6 1 ПР6 2 ПР6 3 ПР6 4 ПР6 5 ПР6 6	Практические занятия, выполнение индивидуальных за- даний Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет

4.1. Комплект оценочных средств

Проверяемые результаты обучения: ЛР ГВ 1-7, ЛР ПВ 1-3, ЛР ДНВ 1-5, ЛР ЭстВ 1-4, ЛР ФВ 1-3, ЛР ТВ 1-4, ЛР ЭкВ 1-4, ЛР ЦНП 1-3, Позн.УУД БЛД 1-8, Позн.УУД БИД 1-11, Позн.УУД РИ 1-5, Комм.УД Общ. 1-4, Комм.УД СД 1-5, Пер.УД СО 1-7, Пер.УД СК 1-4, Пер.УД ПСДЛ 1-4, ПРБ 1-6

Контрольные испытания по технике игры «Баскетбол»

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. Количество передач 30-26-20.
2. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.
3. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки). «5» - 4 попадания, «4» - 3 попадания, «3» - одно попадание.
4. Штрафные броски (10) – 5 – 4 – 3.
5. Трёх очковые броски (10) – 4 – 3 – 2.

Контрольные испытания по технике игры «Футбол»

Название техник, упражнений	«5»	«4»	«3»
1. Удар по мячу внешней стороной стопы с расстояния 11 м по воротам (5 раз)	5	4	3
2. Удар по мячу внутренней стороной стопы с расстояния 11 м по воротам (5 раз)	5	4	3
1. Удар по мячу правой ногой с расстояния 11 м по воротам (5 раз)	5	4	3
2. Удар по мячу левой ногой с расстояния 11 м по воротам (5 раз)	5	4	3

Контрольные испытания по технике игры «Волейбол»

1. Передача мяча над собой (верхние и нижние). 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.
2. Передачи от стены (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.
3. Передача в парах (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.
4. Передачи за спину. а) Стоя спиной к сетке в №б, верхняя передача над собой – нижняя передача за спину на сторону соперника. б) Стоя спиной к сетке в №б, нижняя передача над собой – верхняя передача за спину на сторону соперника. «5» - из трех попыток (либо 2 раза вариант «а» и 1 раз вариант «б», либо наоборот) все три без ошибки; «4» - две удачные попытки из трёх; «3» - одна удачная попытка.

5. Поддачи в площадку. Юноши – верхние прямые (боковые поддачи), девушки – нижние прямые (боковые поддачи) или верхние прямые (боковые поддачи). «5» - 9, «4» - 7, «3» - 5 подач в площадку из 10 попыток.

Контроль уровня физической подготовленности юношей и девушек 1 семестр

Вид упражнений	юноши- девушки	оценка		
		«3»	«4»	«5»
1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175
2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
4. - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	ю	7	9	12
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40
7. - отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25
8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	

Контроль уровня физической подготовленности юношей и девушек 2 семестр

Вид упражнений	юноши- девушки	оценка		
		«3»	«4»	«5»
1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175
2.- скакалка (кол. раз) за 1 мин	ю	1	2	3
3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
4. - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	ю	7	9	12
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40
7. - отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25
8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	10

Тесты

Вариант №1

ВОПРОС 1. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

1. Иметь для занятий соответствующую одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;

2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

ВОПРОС 2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

ВОПРОС 3. Какая длина и частота спортивного шага?

Ответы:

1. 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
2. 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
3. 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту.

Вопрос 4. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

Ответы:

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

Ответы:

1. По часовой стрелке;
2. Против часовой стрелке.

Вопрос 6. Сколько весит учебная граната для юношей?

Ответы:

1. 600г.;
2. 700г.;
3. 800г.

Вопрос 7. Сколько в баскетбольной команде игроков?

Ответы:

1. Четыре человека;
2. Пять человек;
3. Шесть человек.

Вариант № 2.

Вопрос 1. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

Ответы:

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой
3. Личная гигиена, рациональное питание;

4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 2. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

Ответы:

1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утрення гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хождение на улице без головного убора.

Вопрос 3. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

Ответы:

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Верно ответы 1,2,3;
5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 4. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

Ответы:

1. Главный судья;
2. Судья хронометрист;
3. Помощник судьи.

Вопрос 5. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникает кровотечение из носа?

Ответы: Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 6. Физическая культура это..... ?

- Ответы:
1. Стремление к высшим спортивным достижениям;
 2. Разновидность развлекательной деятельности человека;
 3. Часть человеческой культуры.

Вопрос 7. Чем характеризуется утомление?

Ответы:

1. Отказом от работы организма;
2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

Вариант № 3

Вопрос 1. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

Ответы:

1. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
2. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
3. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
4. Для любителя спорта одежда может быть любой;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 2. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка: *Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

Ответы:

1. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
3. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
4. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

Вопрос 3. Как начинается игра в мини-футболе?

Ответы:

1. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
2. Вбрасыванием мяча судьёй;
3. Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 4. Какие действия спортсменов называются само страховкой?

Ответы:

1. Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
2. Это проявляемое во время выполнения упражнений умения, занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
3. Само страховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Само страховка применяется только на занятиях гимнастикой.

Вопрос 5. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

Ответы:

1. Помощник главного судьи;
2. Судья - хронометрист;
3. Главный судья.

Вопрос 6. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом? Ответы:

1. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
2. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
3. Если разница между двумя подсчётами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;
5. Верно ответ 1,2;
6. Верно ответ 1,2,3.

Вопрос 7. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?

Ответы:

1. 120-150 ударов в минуту;
2. 150-180;
3. 200-220.

Проверяемые результаты обучения: Л 1-13, М 1-6, П 1-5.

Выполнить задание: 8-9-10.

Сдача контрольных нормативов по видам физической деятельности:

Задание №8. Челночный бег.

Задание №9. Подтягивание на перекладине для юношей. Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание №10. Прыжки через скакалку за 1 минуту

отягощений при выполнении действий является основным при развитии...

- А. выносливости Б. быстроты В. силы

Вопрос 5. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техники

- А. оперативностью Б. стабильностью В. вариативностью

Вопрос 6. Под силой как физическим качеством понимается ...

- А. Комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
Б. Свойство человека, обеспечивающее ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения мощности
В. Величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек

Вопрос 7. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140 - 160 уд/мин. Принято обозначать как...

- А. Малую Б. Среднюю В. Большую

Вопрос 8. Для воспитания быстроты используются...

- А. Двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
Б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
В. Подвижные и спортивные игры

Вопрос 9. Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки...

- А. 28x15 Б. 26x 14 В. 30x15

Вопрос 10. Физкультминутки и физкультпаузы используются в режиме дня для...

- А. Снятия стресса
Б. Подготовки к урокам физической культуры
В. Поддержания работоспособности человека

Вопрос 11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- А. Солнцем Б. Водой В. Воздухом

Вопрос 12. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как...

- А. Упор Б. Подъем В. Кувырок

Вопрос 13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, то занимающиеся...

- А. Владеют навыками выполнения движений
Б. Следуют указаниям преподавателей

В. Переоценивают свои возможности

Вопрос 14. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при развитии...

- А. Общей выносливости
- Б. Координации
- В. Собственной силы

Вопрос 15. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп обозначается как...

- А. Слайд-аэробика
- Б. Калланетика
- В. Атлетика

Вопрос 16. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является...

- А. Календарь соревнований
- Б. Положение о соревнованиях
- В. Правила соревнований

Вопрос 17. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- А. Эластичность мышц и связок
- Б. Комплекс морфо - функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- В. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

Вопрос 18. Катание на доске за воздушным змеем называется...

- А. Кайтсерфинг
- Б. Виндсерфинг
- В. Парашютный спорт

Вопрос 19. Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется...

- А. Спортом
- Б. Физической культурой
- В. Физическим воспитанием

Вопрос 20. Техники физического упражнения называются...

- А. Способность выполнить двигательного действия
- Б. Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
- В. Последовательность выполнения двигательного действия

Вариант № 9

1. Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 году XXXIII игры Олимпиады, выбрал ...

- а. Мадрид, б. Чикаго, в. Рио-де-Жанейро г. Токио.

2. Международный Олимпийский комитет был создан в ...

- а. Олимпии, б. Париже, в. Люцерне, г. Лондоне.

3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ...

- а. городу, б. деревне, в. региону, г. стране.

4. Первая летняя Спартакиада молодежи России проводилась в ...

- а. 1996 году. б. 1998 году. в. 2002 году. г. 2006 году.

5. XXII Зимние олимпийские игры пройдут в ...

- а. Сочи (Россия), в. Осло (Норвегия)
б. Саппоро (Япония), г. Хельсинки (Финляндия).
6. Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...
а. влиянием эндогенных и экзогенных факторов
б. генетикой и наследственностью человека
в. влиянием социальных и экологических факторов
г. двигательной активностью человека.
7. Джоггинг - это обозначение ...
а. бега трусцой
б. вида «боевой» аэробики
в. союза молодежи спортивного клуба
г. разновидности нетрадиционных видов единоборств.
8. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений ...
а. с облегченной штангой
б. с использованием пружинистой пластины
в. на специальном напольном покрытии
г. в водной среде.
9. Основой методики воспитания физических качеств является ...
а. систематичность выполнения упражнений
б. постепенное повышение силы воздействия
в. возрастная адекватность нагрузки
г. цикличность педагогических воздействий.
10. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает физическая культура.
а. ... кондиционная ...
в. ... базовая ...
б. ... рекреативная ...
г. ... производственная ...
11. Если уровень развития, обучающегося недостаточен для освоения двигательного действия, необходимо использовать упражнения.
а. ... подводящие ...
в. ... расчлененные ...
б. ... подготовительные ...
г. ... целостные и аналитические ...
12. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом обозначается как ...

- а. работоспособность.
- б. физическое совершенствование.
- в. физическая подготовка.
- г. обучение движениям и воспитание физических качеств.

13. В чем заключается основная цель массового спорта?

- а. Достижение максимально высоких спортивных результатов.
- б. Восстановление физической работоспособности.
- в. Повышение и сохранение общей физической подготовленности.
- г. Увеличение количества занимающихся спортом.

14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- а. основ техники.
- б. ведущего звена техники.
- в. детали техники.

15. Физическая культура направлена на совершенствование ...

- а. морально-волевых качеств людей.
- б. техники двигательных действий.
- в. природных физических свойств человека.

16. Предметом обучения в физическом воспитании являются ...

- а. физкультурные знания.
- б. физические упражнения.
- в. способы решения двигательных задач.
- г. двигательные действия.

17. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть ...

- а. корнем техники.
- б. главным звеном техники.
- в. деталями техники.
- г. основой техники.

18. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является ...

- а. закаливание организма.
- б. участие в соревнованиях.
- в. ежедневная утренняя гимнастика.
- г. выполнение физических упражнений.

19. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через

каждые ... минут.

- б. 40-45;
- в. 55 - 60;
- г. 70-75

20.Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
- б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- в. совершенствовании природных, физических свойств людей.

Вариант № 10

1. Термин «Фэйр-Плэй» означает ...

- а. честное поведение,
- б. честная игра,
- в. справедливое поведение,
- г. честное судейство.

2. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как ...

- а. функциональные системы
- б. мышечные напряжения
- в. физические качества
- г. координационные способности.

3. Соблюдения режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

...

- а. обеспечивает ритмичность работы организма
- б. позволяет правильно планировать дела в течение дня
- в. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- г. позволяет избегать неопределенных физических напряжений.

4. Состояние здоровья обусловлено ...

- а. резервными возможностями организма
- б. образом жизни
- в. уровнем здравоохранения
- г. отсутствием здоровья.

5. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...

- а. гигиена, б. техника, в. форма, г. содержание.

6. Основным специфическим средством физического воспитания является ...

- а. физическое качество.
 - б. физическое упражнение.
 - в. физическая нагрузка.
7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...
- а. продолжительностью выполнения двигательных действий
 - б. количеством повторений двигательных действий
 - в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
8. Что относится к вспомогательным средствам физического воспитания?
- а. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
 - б. Рациональное питание и витамины
 - в. Развитие физиологических функций.
9. Назовите наименее устойчивый вид передвижения?
- а. бег. б. ходьба, в. прыжки.
10. Основу двигательных способностей составляют ...
- а. двигательные автоматизмы
 - б. сила, быстрота, выносливость
 - в. физические качества и двигательные действия.
11. Кто был признан лучшим спортсменом XX века ...
- а. Валерий Брумель (легкая атлетика)
 - б. Лев Яшин (футбол)
 - в. Валерий Борзов (легкая атлетика)
 - г. Валерий Харламов (хоккей).
12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...
- а. легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
 - б. он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
 - в. он бодр и жизнерадостен
 - г. наблюдается все вышеперечисленное.
13. Под силой как физическим качеством понимается ...
- а. способность поднимать тяжелые предметы
 - б. свойства человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
 - в. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
 - г. комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

14. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
- б. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
- в. комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- г. эластичность мышц и связок.

15. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению
- в. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- г. способность сохранять заданные параметры работы.

16. Под быстротой как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс свойств человека, позволяющих быстро набирать скорость и передвигаться с большой скоростью
- б. комплекс свойств организма, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
- в. комплекс свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени
- г. комплекс свойств организма, обуславливающих скорость передвижения в пространстве.

17. Техникou физических упражнений принято называть ...

- а. совершенные формы двигательных действий
- б. способ целесообразного решения двигательной задачи
- в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- г. способ выполнения упражнений.

18. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как ...

- а. тренировка, б. методика, в. система занятий, г. педагогическое воздействие.

19. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть ...

а. гимнастикой, б. терренкуром, в. соревнованием, г. видом спорта.

20. Женщины впервые приняли участие в легкоатлетических соревнованиях Игр Олимпиады в ...

а. 1896 году. б. 1912 году. в. 1928 году. г. 1936 году.

Эталон ответов:

№ варианта	№ вопросов																				Показатель
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	2	1	2	2	2	2														ОСВОИЛ
2	5	3	4	3	5	3	2														ОСВОИЛ
3	5	2	1	3	2	6	1														ОСВОИЛ
4	а	б	в	б	а	а	а	а	в	в	в	б	в	а	б	а	в	в	а	б	ОСВОИЛ
5	в	а	а	в	в	а	б	в	в	б	б	б	а	б	а	б	а	а	б	а	ОСВОИЛ
6	б	а	в	в	б	а	б	а	б	б	а	б	а	б	в	а	а	в	а	б	ОСВОИЛ
7	б	в	б	б	б	а	а	в	а	а	б	б	а	в	а	в	а	б			ОСВОИЛ
8	Б	А	В	А	В	В	Б	Б	А	В	В	Б	Б	А	В	Б	В	Б	А	Б	ОСВОИЛ
9	г	г	г	а	а	г	а	а	а	в	б	а	г	а	в	б	г	г	в	в	ОСВОИЛ
10	б	в	б	а	г	б	в	в	в	б	б	г	г	б	б	в	в	а	в	а	ОСВОИЛ

Вариант 1

1. В каком году появился баскетбол как игра:

А. 1819 году;

Б. 1899 году;

В. 1891 году.

2. Что называется разминкой:

А. чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;

Б. чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

В. подготовка организма к предстоящей работе.

3. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:

А. фехтование;

Б. баскетбол;

В. фигурное катание;

Г. художественная гимнастика.

4. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:

А. укрепляют здоровье;

Б. повышают работоспособность;

В. формируют мускулатуру.

5. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. привычка к определенным позам;
- Б. слабость мышц;
- В. ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:

- А. во второй половине дня;
- Б. сразу после еды;
- В. через 1-2 часа после еды.

7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- А. исходного положения;
- Б. главного звена техники;
- В. подводящих упражнений;
- Г. Подготовительных упражнениях.

8. Кто основал современные Олимпийские игры :

- А. Хуан Антонио Самаранч;
- Б. Жак Рогг;
- В. Пьер де Кубертен;
- Г. Мишель Бреаль.

9. Исходным положением для метания является?

- А. разбег;
- Б. скрестный шаг;
- В. выпад.

10. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

- А. лёгкая атлетика;
- Б. стрельба из лука;
- В. художественная гимнастика.

11. Что называется дистанцией:

- А. расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- Б. расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- В. расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

12. Что такое интервал:

- А. расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- Б. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- В. расстояние между правым и левым флангом в колонне.

13. Размер баскетбольной площадки:

- А. 13x26м;
- Б. 15x28;
- В. 14x29;
- Г. 15x30.

14. Высота кольца от уровня пола составляет:

- А. 2 м00 см;
- Б. 2 м30 см;
- В. 3 м05 см;
- Г. 3 м30 см.

15. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- А. 7;
- Б. 3;
- В. 6;
- Г. 5.

16. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- А. 5 человек;
- Б. 6 человек;
- В. 7 человек;
- Г. 8 человек.

17. Отличительным признаком физической культуры является...

- А. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- Б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- В. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- Г. определенным образом организованная двигательная активность.

18. Под закаливанием понимают...

- А. приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- Б. использование солнца, воздуха и воды;
- В. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- Г. купание в холодной воде и хождение босиком.

19. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...

- А. позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- Б. обеспечивает ритмичность работы организма;
- В. позволяет правильно планировать дела в течение дня;

20. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:

- А. II Олимпиады в Париже (1900);
- Б. IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- В. V Олимпиады в Стокгольме (1912);
- Г. VII Олимпиады в Антверпене (1920).

21. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- А. у горы Олимп;
- Б. в Афинах;
- В. в Спарте;
- Г. в Олимпии.

22. Кто такой игрок «либеро»:

- А. нападения;
- Б. защиты;
- В. запасной;
- Г. подающий.

23. Укажите размер площадки для игры в «Лопту»:

- А. 10х20м;
- Б. 20х40м;
- В. 30х60м;
- Г. 20х50м.

24. К показателям физического развития относятся:

- А. сила и гибкость;
- Б. быстрота и выносливость;
- В. рост и вес;
- Г. ловкость и прыгучесть.

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

- А. 60-90 уд./мин.;
- Б. 90-150 уд./мин.;
- В. 150-170 уд./мин.;
- Г. 170-200 уд./мин.

26. Туфли для бега называются:

- А. кеды;
- Б. пуанты;
- В. чешки;
- Г. шиповки.

27. Бег по пересеченной местности называется

- А. стипль-чез;
- Б. марш-бросок;
- В. кросс;
- Г. конкур.

28. Один из способов прыжка в высоту называется:

- А. перешагивание;
- Б. перекатывание;
- В. переступание;
- Г. перемахивание.

29. Какая из дистанций является спринтерской?

- А. 800 м;
- Б. 1500 м;
- В. 100 м.

30. Строевые упражнения служат:

- А. как средство общей физической подготовки;
- Б. как средство управления строем;
- В. как средство развития физических качеств.

Вариант 2

1. Какая из дистанций не считается стайерской?

- А. 1500 м;
- Б. 5000 м;
- В. 10000 м.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:

- А. всестороннего развития физической подготовленности;
- Б. развития выносливости, скорости;
- В. формирования правильной осанки.

3. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:

- А. разрешается дополнительный бросок;
- Б. попытка и результат засчитываются;
- В. попытка засчитывается, а результат нет.

4. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:

- А. шесть;
- Б. десять;
- В. двенадцать.

5. Какой подачи не существует в волейболе:

- А. одной рукой снизу;
- Б. двумя руками снизу;
- В. верхней прямой;
- Г. верхней боковой.

6. Как проверить правильность своей осанки:

- А. лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- Б. принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
- В. встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.

7. Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:

- А. ежедневно;
- Б. через день;
- В. через два дня;
- Г. когда захочется.

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

- А. до 15 очков;
- Б. до 20 очков;
- В. до 25 очков.

9. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- А. энергичное отталкивание ногами;
- Б. опора головой о мат;
- В. прижимание к груди согнутых ног;
- Г. «круглая» спина.

10. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- А. перекал с «откидыванием» плеч и головы назад;
- Б. локти широко расставлены;
- В. туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- Г. сгибание в тазобедренных суставах.

11. Игровое время в баскетболе состоит из:

- А. 4 периода по 10 мин;
- Б. 4 периода по 12 мин;
- В. 4 периода по 8 мин;
- Г. 4 периода по 5 мин.

12. Размер площадки по волейболу:

- А. 18x7 м;
- Б. 18x8 м;
- В. 18x9 м;
- Г. 18x4 м.

13. Девиз Олимпийских игр:

- А. «Спорт, спорт, спорт!»;
- Б. «О спорт! Ты-мир»;
- В. «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- Г. «Быстрее! Выше! Дальше!».

14. Олимпийская хартия представляет собой:

- А. положение об Олимпийских играх;
- Б. программу Олимпийских игр;
- В. свод законов об Олимпийском движении;
- Г. правила соревнований по олимпийским видам спорта.

15. Физическое воспитание представляет собой...

- А. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Б. процесс воздействия на развитие индивида;
- В. процесс выполнения физических упражнений;
- Г. обеспечение общего уровня физической подготовленности.

16. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

- А. высокая, и необходимо время отдыха увеличить;
- Б. мала, и ее следует увеличить;
- В. переносится организмом относительно легко;
- Г. достаточно большая, но ее можно повторить.

17. Для воспитания гибкости используются...

- А. движения рывкового характера;
- Б. движения, выполняемые с большой амплитудой;
- В. пружинящие движения;
- Г. маховые движения с отягощением и без него.

18. Выносливость человека не зависит от...

- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- Б. силы воли;
- В. силы мышц;

Г. возможностей систем дыхания и кровообращения.

19. Осанкой называется...

- А. силуэт человека;
- Б. привычная поза человека в вертикальном положении;
- В. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- Г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.

20. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А. двигательный режим;
- Б. рациональное питание;
- В. личная и общественная гигиена;
- Г. закаливание организма.

21. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- А. сверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- Б. сверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- В. сверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- Г. сверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

22. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- А. разбег;
- Б. полет и приземление;
- В. отталкивание.

23. Одним из основных средств физического воспитания является:

- А. физическая нагрузка;
- Б. физические упражнения;
- В. физическая тренировка;
- Г. урок физической культуры.

24. К показателям физической подготовленности относятся:

- А. сила, быстрота, выносливость;
- Б. рост, вес, окружность грудной клетки;
- В. артериальное давление, пульс;
- Г. частота сердечных сокращений, частота дыхания.

25. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- А. общеразвивающими;
- Б. собственно-силовыми;
- В. скоростно-силовыми;
- Г. групповыми.

26. С низкого старта бегают:

- А. на короткие дистанции;
- Б. на средние дистанции;
- В. на длинные дистанции;
- Г. кроссы.

27. Бег на длинные дистанции развивает:

- А. гибкость;
- Б. ловкость;
- В. быстроту;
- Г. выносливость.

28. В баскетболе запрещены:

- А. игра руками;
- Б. игра ногами;
- В. игра под кольцом;
- Г. броски в кольцо.

29. Пионербол -подводящая игра:

- А. к баскетболу;
- Б. к волейболу;
- В. к настольному теннису;
- Г. к футболу.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- А. стоянка;
- Б. ночлег;
- В. причал;
- Г. привал.

Ответы(ключи) к тестам

№ п/п	Вариант 1	№ п/п	Вариант 2
1	В	1	А
2	В	2	А
3	Г	3	В
4	В	4	В
5	Б	5	Б
6	В	6	В
7	Б	7	А
8	В	8	А
9	В	9	Б
10	А	10	Б
11	А	11	А
12	Б	12	В
13	Б	13	В

14	В	14	В
15	Г	15	Б
16	Б	16	Г
17	Г	17	Б
18	А	18	А
19	В	19	Б
20	А	20	А
21	Г	21	В
22	Б	22	А
23	В	23	В
24	В	24	А
25	А	25	В
26	Г	26	А
27	В	27	Г
28	А	28	Б
29	В	29	Б
30	Б	30	Г

Примерные задания к другим формам контроля в 1 семестре

Проверяемые результаты обучения: ЛР ГВ 1-7, ЛР ПВ 1-3, ЛР ДНВ 1-5, ЛР ЭстВ 1-4, ЛР ФВ 1-3, ЛР ТВ 1-4, ЛР ЭкВ 1-4, ЛР ЦНП 1-3, Позн.УУД БЛД 1-8, Позн.УУД БИД 1-11, Позн.УУД РИ 1-5, Комм.УД Общ. 1-4, Комм.УД СД 1-5, Рег.УД СО 1-7, Рег.УД СК 1-4, Рег.УД ПСДЛ 1-4, ПРБ 1-6

Теоретические задания

Тест

Вариант 1.

1.1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- А) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- Б) процесс изменения функций и форм организма человека;
- В) часть общей человеческой культуры;
- Г) показатель силы воли.

1.2. В каком году, и в каком городе состоялись XXII летние Олимпийские игры?

- А) 1976г., Монреаль;
- Б) 1980г., Москва;
- В) 1984г., Лос-Анджелес;
- Г) 2008г., Пекин.

1.3. Что значит термин «здоровье»?

- А) Состояние, при котором отсутствуют болезни;
- Б) духовно-нравственное и физическое благополучие;
- В) отсутствие болезней, физическое, психическое и духовно-нравственное благополучие;
- Г) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности.

1.4. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- А) На личность в целом;
- Б) на сердечно-сосудистую систему;

В) на продолжительность жизни;

Г) на работоспособность.

1.5. В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

А) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

Б) в подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене вида деятельности;

В) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой;

Г) в контроле продолжительности занятий.

1.6. Что понимается под термином «средства физической культуры»?

А) Гигиенический фактор;

Б) физические упражнения;

В) спортивное оборудование и инвентарь;

Г) духовно-нравственное благополучие.

1.7. Что такое закаливание?

А) Укрепление здоровья;

Б) приспособление организма к воздействию внешней среды;

В) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком;

Г) обливание холодной водой.

1.8. Почему соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья?

А) Позволяет правильно планировать в течение дня важные дела;

Б) позволяет исключить неоправданные физические нагрузки;

В) обеспечивает ритмичность работы организма;

Г) позволяет много отдыхать.

1.9. К чему следует стремиться при развитии гибкости?

А) к достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;

Б) к гармоничному увеличению подвижности основных суставов;

В) к оптимальной амплитуде движений в коленном и тазобедренном суставах;

Г) к гармоничному увеличению подвижности плечевого пояса.

1.10. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций не стоит придерживаться.

А) Сразу после занятий физическими упражнениями принять холодный душ;

Б) не проводить тренировки при интенсивном солнечном излучении;

В) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения;

Г) для хорошего функционирования нервной системы рекомендуется заниматься бегом на свежем воздухе, плаванием в открытых водоемах, ходьбой на лыжах, бегом на коньках.

1.11. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

А) Венок из ветвей оливкового дерева;

Б) звание почетного гражданина;

- В) медаль, кубок и денежное вознаграждение;
Г) почетную грамоту.
- 1.12. Какой должен быть интервал между лыжниками при спуске с горы на лыжах?
А) 10 метров;
Б) 20 метров;
В) 30 метров;
Г) 60 метров.
- 1.13. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
А) Оглядываться назад;
Б) задерживать дыхание;
В) переходить на соседнюю дорожку;
Г) обгонять соперника.
- 1.14. Каким образом подбираются тренировочные упражнения для развития основных двигательных качеств?
А) В соответствии с имеющимися возможностями по оборудованию места занятия спортивным инвентарем;
Б) в соответствии с индивидуальными особенностями школьника;
В) в соответствии с задачами тренировочного занятия;
Г) в соответствии с требованиями к физической подготовленности учащихся.
- 1.15. Какой из приемов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
А) Измерение частоты сердечных сокращений (до, вовремя и после окончания тренировки);
Б) периодическое измерение силы мышц кисти;
В) подсчет в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания;
Г) измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки.
- 1.16. каковы причины нарушения осанки?
А) Неправильная организация питания;
Б) слабая мускулатура тела;
В) увеличение роста человека;
Г) не соблюдение режима дня.
- 1.17. Что наиболее важно в процессе занятий физической культурой?
А) Двигаться красиво;
Б) добиваться победы над соперником;
В) помогать менее подготовленным сверстникам;
Г) выполнять задания повышенной сложности.
- 1.18. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?
А) в них принимали участие атлеты со всего мира;
Б) в период проведения игр прекращались войны;
В) игры отличались миролюбивым проведением соревнований;
Г) поэты читали свои стихи, ораторы состязались в искусстве красноречия, а музыканты исполняли свои лучшие произведения.

1.19. В какое время нужно принимать воздушные ванны?

- А) Перед сном;
- Б) в специально отведенное время в зависимости от индивидуальных особенностей человека;
- В) через 5 минут после занятий физическими упражнениями;
- Г) до занятий физическими упражнениями.

1.20. Какими основными качествами должны обладать спортивная одежда и обувь?

- А) Красота и стиль;
- Б) удобство и прочность;
- В) соответствовать виду деятельности;
- Г) должны быть обработаны противопожарной пропиткой.

1.21. Что обеспечивает наибольший эффект для развития быстроты?

- А) Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- Б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой;
- В) подвижные и спортивные игры;
- Г) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

1.22. Как дозируются упражнения на гибкость?

- А) Упражнения выполняются до появления болевых ощущений;
- Б) упражнения выполняются до появления пота;
- В) упражнения выполняются до тех пор, пока не уменьшится амплитуда;
- Г) упражнения выполняются до тех пор, пока не увеличится амплитуда.

1.23. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А) Прыжки со скакалкой;
- Б) длительный бег до 25-30 минут;
- В) подтягивание из виса лежа на перекладине;
- Г) бег с ускорением.

1.24. Какие упражнения рекомендуются для развития скоростно-силовых качеств?

- А) Пружинистые приседания и наклоны вперед;
- Б) броски и метание различных предметов в цель;
- В) лазание по канату;
- Г) махи ногами.

1.25. При помощи, каких упражнений можно повысить выносливость?

- А) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- Б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- В) эстафеты с набором различных заданий;
- Г) метание предметов в цель.

1.26. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- А) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

- Б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- В) измерять пульс;
- Г) определять жизненную емкость легких.

1.27. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- А) Платон (Философ);
- Б) Пифагор (математик);
- В) Архимед (механик);
- Г) Ломоносов (химик).

1.28. Что надо сделать, если вы очевидец несчастного случая на воде во время занятий?

- А) Сообщить об этом администрации учреждения;
- Б) вызвать «скорую помощь»;
- В) немедленно сообщить учителю;
- Г) обеспечить пострадавшему покой.

1.29. Сколько раз в неделю надо заниматься физическими упражнениями для того, чтобы успешно развивать скоростные, скоростно-силовые двигательные качества, общую выносливость?

- А) 1-2 раза;
- Б) 3-4 раза;
- В) 6-7 раз;
- Г) 7-8 раз.

1.30. Какие упражнения, по вашему мнению, недопустимо выполнять во время занятий по плаванию?

- А) Опускаться под воду с головой, затем, сделав выдох в воду, выпрямляясь, выпрыгивать из воды;
- Б) при плавании брасом производить вдох через рот в начале гребка руками;
- В) входить в воду вспотевшим и разгоряченным (сразу после подвижных или спортивных игр, приема солнечных ванн);
- Г) купаться в хорошо знакомых и разрешенных для этого местах, не заплывая за пределы обозначенных границ.

Вариант 2.

2.1. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- А) Выполнение упражнений без страховки;
- Б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- В) выполнение упражнений без присутствия врача;
- Г) выполнение опорного прыжка без гимнастического мостика.

2.2. Как следует рассматривать здоровый образ жизни?

- А) как дань моде Олимпийским играм;
- Б) как форму поведения, сохраняющую здоровье;
- В) только как рациональное питание;

Г) только как достаточную двигательную активность.

2.3. К чему приводит плохая осанка?

- А) К снижению аппетита;
- Б) к развитию вегетососудистой дистонии;
- В) к развитию быстроты, силы и выносливости;
- Г) к смещению органов грудной полости.

2.4. Какова цель утренней гимнастики?

- А) Ускорить полное пробуждение организма;
- Б) совершенствовать силу воли;
- В) выступить на Олимпийских играх;
- Г) вовремя успеть на урок в школе.

2.5. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- А) Через нос и рот попеременно;
- Б) только через рот;
- В) через нос и рот одновременно;
- Г) только через нос.

2.6. В чем главное назначение спортивной одежды?

- А) Защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды;
- Б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном;
- В) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена;
- Г) рекламировать товары массового потребления известных фирм.

2.7. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?

- А) Обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов;
- Б) один раз в месяц вставать на весы для контроля веса (собственной массы тела);
- В) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением;
- Г) Ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой).

2.8. Отказаться от каких привычек требуется при увлечении каким-либо видом спорта?

- А) От выполнения режима дня;
- Б) от закаливающих водных процедур;
- В) от нарушения режима дня;
- Г) от утренней гигиенической гимнастики.

2.9. В чем измеряется жизненная емкость легких?

- А) в кубических сантиметрах;
- Б) в метрах;
- В) в килограммах;
- Г) в литрах.

2.10. К чему приводит систематическое применение закаливающих процедур?

- А) К нарушению сна, ухудшению аппетита и зрения;
Б) к повышению температуры тела на 3-4⁰С;
В) к снижению тонуса центральной нервной системы;
Г) к повышению устойчивости к закаливающим воздействиям.
- 2.11. В чем заключается первая помощь при кровотечении?
А) Прижать пальцем артерию к кости ниже ранения;
Б) остановить кровотечение как можно быстрее;
В) наложить жгут на 5-6 часов;
Г) опустить раненую конечность и наложить давящую повязку.
- 2.12. Что является объективным показателем состояния здоровья?
А) Боль в правом боку;
Б) трудное засыпание;
В) масса тела;
Г) отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.
- 2.13. Международный Олимпийский комитет был создан в:
А) Париже;
Б) Олимпии;
В) Люцерне;
Г) Лондоне.
- 2.14. При каких условиях особенно хорошо развивается тактическое мышление?
А) В спринтерском беге;
Б) в спортивных и подвижных играх;
В) при показе отдельного упражнения;
Г) при рассказе о важности гигиенических навыков.
- 2.15. Что происходит с воздухом при попадании его в верхние дыхательные пути?
А) Обогащается витамином С;
Б) насыщается организм кислородом;
В) понижает давление в грудной клетке;
Г) очищается от микробов.
- 2.16. Что служит причиной травматизма во время занятий физической культурой и спортом?
А) Выполнение упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями;
Б) использование спортивной обуви не фирмы «Адидас»;
В) громкое музыкальное сопровождение;
Г) отсутствие врача или медицинской сестры.
- 2.17. Что приводит к нарушению здорового образа жизни?
А) Регулярные занятия физическими упражнениями;
Б) умеренное потребление спиртных напитков;
В) настойчивое стремление достичь поставленной цели;
Г) ежедневные закаливающие процедуры зимой.
- 2.18. Ниже перечислены отдельные упражнения утренней гимнастики:

1. Прижки или бег.

2. Потягивание.

3. Упражнения для мышц ног.

4. Упражнения для мышц туловища.

5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

6. Дыхательные упражнения.

В какой последовательности рекомендуется выполнять эти упражнения?

А) 1,2,3,4,6,5;

Б) 3,5,1,4,2,6;

В) 2,5,4,3,1,6;

Г) 6,4,1,3,2,5.

2.19. Каковы причины нарушения осанки?

А) Длительный бег, недостаточный отдых;

Б) нарушение ритма дыхания (отдышка);

В) малая двигательная активность, слабая мускулатура тела;

Г) отрицательные эмоции - страх, разочарование.

2.20. Какие упражнения выполняются с задержкой дыхания?

А) Разведение рук и наклоны туловища вперед;

Б) передвижение на лыжах в подъем (гору);

В) бег 1000 м на время;

Г) подъем груза, прицеливание при занятиях стрельбой.

2.21. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

А) Каждый день;

Б) после каждой тренировки;

В) один раз в месяц;

Г) один раз в 10 дней.

2.22. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

А) Иметь вес до 300 г;

Б) соответствовать цвету костюма;

В) иметь узкий длинный носок;

Г) соответствовать виду спорта.

2.23. Какую первую помощь необходимо оказать при переломе?

А) Обеспечить полный покой и неподвижность поврежденной конечности, зафиксировать два ближайших к месту перелома сустава специальными или импровизированными шинами;

Б) на поврежденное место следует наложить горячий компресс и тугую повязку, ограничить движения;

В) промыть чистой водой, смазать йодом и наложить повязку или наклеить бактерицидный пластырь;

Г) послать за врачом, а пострадавшего расспросить, как это случилось, и выяснить, кто в этом виноват.

2.24. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

А) заниматься физическими упражнениями по воскресениям (один раз в неделю по 5 мин);

Б) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было больше жирных и сладких блюд;

В) регулярно заниматься физическими упражнениями (каждый день по 30 мин);

Г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные телевизионные передачи (не менее 4-6 ч в сутки).

2.25. Соблюдение какого правила снижает риск заболевания глаз?

А) Работать за компьютером непрерывно 120 мин и только 6 раз в неделю (лучше в ночное время после 3 ч);

Б) выполнять специальную гимнастику для глаз, которую делают через 7-8 мин после начала работы и ее окончания (продолжительность 1 мин);

В) смотреть на яркое солнце, электрическую лампочку или электросварку;

Г) читать в удобной позе лежа на постели или полу.

2.26. В чем различие работы сердечно-сосудистой системы подростка и взрослого?

А) Различий нет, так как к 14 годам завершено формирование механизмов, координирующих разные функции сердца и сосудов;

Б) у взрослого система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично, чем у подростка;

В) у взрослого минутный объем крови в условиях максимального потребления кислорода достигает 15-20 л в 1 мин (л/мин), а у подростка 28-30 л/мин;

Г) у подростка система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично, чем у взрослого.

2.27. Какой наиболее важный психологический процесс обеспечивает сосредоточенность и направленность сознания на какой-то предмет, явление, действие?

А) Внимание;

Б) восприятие;

В) мышление;

Г) память.

2.28. Сколько времени продолжается первый прием солнечных ванн?

А) 1-2 мин;

Б) 2-3 ч;

В) 5-7 мин;

Г) 4-6 ч.

2.29. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

А) 5-10 мин;

Б) 30-45 мин;

В) 1-2 ч;

Г) 2-3 ч.

2.30. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) аппетит;
- В) сон;
- Г) настроение.

Вариант 3.

3.1. В чем вы видите опасность нарушения осанки?

- А) Можно получить травму;
- Б) трудно подобрать спортивный костюм по фигуре;
- В) неудобно спать в постели;
- Г) частые простудные заболевания.

3.2. К чему приводит курение?

- А) К улучшению деятельности нервной системы, сосудов;
- Б) к выработыванию иммунитета против простудных заболеваний;
- В) к ухудшению снабжения мышц кровью и эластичности легких;
- Г) к улучшению показателей двигательной подготовленности.

3.3. Какая обувь должна быть на уроках физической культуры?

- А) Ботинки;
- Б) кроссовки;
- В) сапоги;
- Г) босоножки.

3.4. Какие упражнения нельзя выполнять во время утренней гимнастики?

- А) Для развития гибкости;
- Б) с гантелями весом менее 1 кг;
- В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Г) требующие максимального напряжения.

3.5. В чем заключаются гигиенические требования к тканям одежды?

- А) Должны быть ярких цветов;
- Б) должны быть обработаны противопожарной пропиткой;
- В) должны обладать хорошей воздухопроницаемостью;
- Г) должны быть прочными и не пропускать воздух.

3.6. В каких единицах измеряют жизненную емкость легких?

- А) в граммах;
- Б) в литрах;
- В) в кубических миллиметрах;
- Г) в метрах.

3.7. Каковы ваши действия после извлечения пострадавшего из воды?

- А) Быстро очистить ему полость рта и освободить дыхательные пути от воды, положить его на живот;
- Б) позвонить и вызвать «скорую помощь»;
- В) немедленно сообщить о случившемся в милицию;
- Г) дать попить горячего чая или кофе.

3.8. Что такое зрение?

- А) Совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности;
- Б) физиологический процесс восприятия человеком величины формы и цвета;
- В) сознательная деятельность человека;
- Г) физиологический процесс восприятия человеком музыкальных произведений.

3.9. Что характеризует функциональное состояние сердца?

- А) Один дыхательный цикл потребления кислорода;
- Б) суточные общие энергетические затраты;
- В) объем крови за 1 мин (минутный объем крови);
- Г) координационные способности.

3.10. Что можно рекомендовать для профилактики избыточного веса?

- А) Не принимать пищу 4 дня в неделю;
- Б) употреблять в сутки не более 200 г жидкости;
- В) бегать каждый день по 2 мин в день;
- Г) плавать не реже трех раз в неделю.

3.11. Какой фактор закаливания наиболее эффективный?

- А) Нерегулярность;
- Б) однообразие;
- В) систематичность;
- Г) бесконтрольность.

3.12. Что необходимо сделать при ушибах?

- А) Наложить стерильную повязку на 30-40 мин;
- Б) наложить холодный компресс на 20-30 мин;
- В) наложить теплый компресс на 10-20 мин;
- Г) массировать место ушиба 5-10 мин.

3.13. Сколько жидкости человеку рекомендуется выпить в сутки (вода, чай, молоко, соки, суп)?

- А) От 0,5 до 1 л;
- Б) от 1 до 1,5 л;
- В) от 1,5 до 2 л;
- Г) от 2 до 2,5 л.

3.14. Что является субъективным показателем здоровья?

- А) Жизненная емкость легких;
- Б) частота сердечных сокращений;
- В) желание заниматься физическими упражнениями;
- Г) масса тела.

3.15. В чем проявляется наибольшее проявление мышления при выполнении физических упражнений?

- А) В способности быстро выполнять разученное двигательное действие;
- Б) в способности вносить изменения в технику и тактику выполнения упражнений;
- В) в способности запоминать, сохранять и воспроизводить движения.

Г) в способности замечать детали, которые невнимательный человек пропускает.

3.16. Что необходимо сделать при солнечном и тепловом ударе?

- А) Уложить пострадавшего на щит или доску и отвести в больницу;
- Б) перенести пострадавшего в тень и сделать ему искусственное дыхание;
- В) перенести пострадавшего в помещение, в крылья носа поместить ватный фитилек, смоченный перекисью водорода;
- Г) перенести пострадавшего в тень, расстегнуть верхнюю одежду, приподнять голову и положить смоченную в воде косынку (платок) на голову и область сердца.

3.17. Что наиболее эффективно способствует развитию сердечно-сосудистой системы?

- А) Беговые упражнения;
- Б) игра в шахматы;
- В) прыжки в длину с места;
- Г) упражнения с гантелями.

3.18. Какое упражнение относится к гимнастике для улучшения зрения?

- А) Сидя, зажмурить глаза на 3-5 мин, а затем открыть и посмотреть вокруг себя;
- Б) стоя, пристально смотреть себе в глаза через отражение в зеркале на расстоянии от него 5-10 см до появления слез;
- В) сидя, держа голову неподвижно, перевести взгляд сначала вверх, зафиксировав его на 2-3 с, затем прямо - на 3-5 с, аналогично вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо, по диагонали в одну и другую сторону, 3-4 раза;
- Г) стоя на голове и руках у стены, разговаривать 10 мин с кем-либо и указать (подсказать) на целесообразность изученного комплекса упражнений.

3.19. Одним из признаков правильного использования солнечных ванн является:

- А) Легкое болевое ощущение при прикосновении к загоревшим участкам кожи;
- Б) бодрое самочувствие;
- В) избыточное потоотделение;
- Г) поверхностный сон и отсутствие аппетита.

3.20. Что можно предпринять, если вы промочили ноги во время занятий бегом в дождливую погоду?

- А) Надеть на мокрые носки целлофановые пакеты, чтобы ногам было тепло;
- Б) снять мокрые носки, вытереть ноги досуха и надеть сухие носки;
- В) укутать ноги в теплое одеяло, не снимая обуви и носков, затем постараться заснуть на 2-3 ч;
- Г) снять мокрые носки, обработать перекисью водорода и постричь ногти.

3.21. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- А) Закусывать чипсами или пить минеральную воду;
Б) жевать жевательную резинку на протяжении всех занятий;
В) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
Г) через каждые 5 мин измерять ЧСС (частоту сердечных сокращений)-пульс.
- 3.22. Назовите одно из основных правил гигиены рук.
А) Мыть руки до и после еды;
Б) смазывать руки питательным кремом с содержанием глицерина, прежде чем садиться за стол;
В) использовать для мытья рук только детское мыло;
Г) после тренировочных занятий достаточно вытереть руки банным полотенцем, чтобы сесть за стол для приема пищи.
- 3.23. Где зажигается факел олимпийского огня современных Олимпийских игр?
А) На олимпийском стадионе города-организатора Игр;
Б) на олимпийском стадионе в Афинах;
В) на вершине горы Олимп;
Г) в Олимпии под эгидой МОК.
- 3.24. Что необходимо сделать, если из носа течет кровь?
А) наклонить голову вперед-вниз, пусть кровь стекает, сморкаться пока не остановится кровотечение;
Б) зажать нос рукой и бежать в поликлинику на прием к врачу;
В) сесть прямо, наложить холодный компресс на переносицу, поместить в ноздри на 5 мин ватный тампон, смоченный перекисью водорода;
Г) наклонить голову назад (вверх лицом), дышать через рот и глотать кровь пока не остановится кровотечение.
- 3.25. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?
А) Появляется усталость;
Б) сон становится беспокойным;
В) жизнерадостное настроение;
Г) настроение ухудшается.
- 3.26. Какие органы дыхания вы знаете?
А) Пищевод;
Б) носовая полость;
В) желчный пузырь;
Г) почки.
- 3.27. Установите последовательность решения задач при обучении технике физических упражнений ...
1. Закрепление. 2. Ознакомление. 3. Разучивание. 4. Совершенствование.
А) 2,3,1,4;
Б) 1,2,3,4;
В) 3,2,4,1;

Г) 4,2,1,3.

3.28.Какая примерная продолжительность утренней гимнастики должна быть учащихся 5-9 классов?

А) 5-30 мин;

Б) 4-6 мин;

В) 40-45 мин;

Г) 11-15 мин.

3.29.Что такое пентатлон?

А) троеборье;

Б) пятиборье;

В) метание диска;

Г) кулачный бой.

3.30.Основным специфическим средством физического воспитания является?

А) Физическое качество;

Б) двигательные умения;

В) физическое упражнение;

Г) физическая нагрузка.

Ключ к тесту

Вариант 1.		Вариант 2.		Вариант 3.	
1.1	В	2.1	А	3.1	Г
1.2	Б	2.2	Б	3.2	В
1.3	В	2.3	Б	3.3	Б
1.4	А	2.4	А	3.4	Г
1.5	А	2.5	В	3.5	В
1.6	Б	2.6	А	3.6	Б
1.7	Б	2.7	Г	3.7	А
1.8	В	2.8	В	3.8	Б
1.9	А	2.9	Г	3.9	В
1.10	А	2.10	Г	3.10	В
1.11	А	2.11	Б	3.11	В
1.12	В	2.12	В	3.12	Б
1.13	В	2.13	А	3.13	Г
1.14	Б	2.14	Б	3.14	В
1.15	А	2.15	Г	3.15	Б
1.16	Б	2.16	А	3.16	Г
1.17	В	2.17	Б	3.17	А
1.18	Б	2.18	В	3.18	В
1.19	Б	2.19	В	3.19	Б
1.20	В	2.20	Г	3.20	Б
1.21	А	2.21	Б	3.21	В
1.22	А	2.22	Г	3.22	А
1.23	В	2.23	А	3.23	Г
1.24	Б	2.24	В	3.24	В
1.25	Б	2.25	Б	3.25	В
1.26	А	2.26	Б	3.26	Б
1.27	Б	2.27	А	3.27	А
1.28	В	2.28	В	3.28	Г
1.29	Б	2.29	Г	3.29	Б
1.30	В	2.30	А	3.30	В

Предлагаемые варианты тестовых заданий содержат неправильные, частично правильные (соответствующие смыслу, но неполные) и правильные ответы.

Оценки выставляются по следующим критериям: отлично (5) – не менее 75% правильных ответов; хорошо (4) – не менее 55%; удовлетворительно (3) – не менее 20%.

Практические задания

1. Прыжок в длину с места	Выполняются две последовательные попытки с приземлением на мягкую опору, толчком двух ног одновременно. Учитывается лучшая.
2. Прыжки вверх из упора присев	Прыжки выполняются серийно по сигналу в течение 20 секунд, (кисти касаются пола в каждой попытке, но не опираются на колени!). В прыжке надо прогнуться, подняв руки вверх в стороны. Учитывается количество прыжков.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре	Упражнение выполняется в упоре на гимнастическую скамейку. Подсчитывается количество разгибаний рук после сгибания в локтевых суставах до 90 градусов и менее. Раздельное выполнение подъема таза с последующим разгибанием рук в локтевых суставах - неправильное выполнение теста! Допустима пауза до 2 сек.
4. Челночный бег (8 X Юм)	Предварительно в ходе специализированной разминки участники обучаются технике поворота в прыжке, что позволяет экономить время прохождения поворотов. При выполнении поворотов достаточно если испытуемый пересекает ограничительную линию хотя бы одной ногой.
5. О.с. - упор присев - упор лежа - упор присев - о.с.	Из исходного положения основная стойка выполняется переход в упор присев, далее в упор лежа, далее снова в упор присев и вставание в основную стойку. Учитывается количество полных повторений упражнения за 1 минуту.
6. Подъем ног до вертикального положения в и.п. лежа на спине	И.п. - лежа на спине, руки вниз вдоль туловища, ладони в упоре на пол. Подъем прямых (по возможности) ног до вертикального положения. Регистрируется количество выполненных подъемов.
7. Подъем туловища в сед из и.п. лежа на спине	Из исходного положения лежа на спине, руки выпрямлены вверх за головой, ноги прямые, по команде «Марш!» выполняется переход в сед. Ноги сгибаются в коленных суставах, руки опускаются и кисти обхватывают колени в положении сидя. (Стопы не должны отрываться от пола!) Подсчитывается количество выполненных подъемов туловища за 40 сек. Выполнение упражнения считается прекращенным при паузе более 2 сек.
8. Наклон вперед из и.п. сидя	Испытуемый без обуви принимает исходное положение сидя на полу, ноги врозь, расстояние между пятками 20 см, стопы вертикально, руки вместе вытянуты вперед, ладони вниз. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони должны скользить по полу вдоль ног между стопами. Четвертый наклон основной - в нем испытуемый должен задержаться не менее 2 сек, пока проводится определение по разметке глубины наклона. Нулевая отметка находится по линии стоп. Ноги нельзя сгибать в коленных суставах.

Примерные задания к дифференцированному зачету во 2 семестре

Проверяемые результаты обучения: ЛР ГВ 1-7, ЛР ПВ 1-3, ЛР ДНВ 1-5, ЛР ЭстВ 1-4, ЛР ФВ 1-3, ЛР ТВ 1-4, ЛР ЭкВ 1-4, ЛР ЦНП 1-3, Позн.УУД БЛД 1-8, Позн.УУД БИД 1-11, Позн.УУД РИ 1-5, Комм.УД Общ. 1-4, Комм.УД СД 1-5, Рег.УД СО 1-7, Рег.УД СК 1-4, Рег.УД ПСДЛ 1-4, ПРБ 1-6

Теоретические задания

Тест

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Чем физические упражнения отличаются от иных двигательных действий?

- строгой регламентацией
- + не ориентированы на производство материальных ценностей
- являются собой игру
- формируют эффект развития

2. Какой Олимпиаде были посвящены игры в Москве?

- двадцатой
- двадцать первой
- + двадцать второй
- двадцать третьей

3. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении?

- задышка
- перегрев
- ожог
- + тепловой удар

4. Какими показателями характеризуется тяжесть физических упражнений?

- состоянием здоровья ученика, уровнем его физической подготовки
- + величиной воздействия физических упражнений на организм
- возрастом ученика, количеством и временем тренировок
- напряжением некоторых групп мышц

5. При счете «ничья» в баскетболе правилами игры предусмотрено дополнительный период игры в основное время длительностью ...

- + 5 мин
- 2 мин
- 12 мин
- 10 мин

6. Сбалансированное питание создает условия для:

- продолжительной жизни, высокой трудоспособности
- сохранения здоровья
- формирования и роста организма
- + все ответы верные

7. Активный отдых – это ...

- определенный уровень физической подготовки спортсмена к различному роду соревнований
- + двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности
- активность, направленная на ослабление физической деятельности в зависимости от ситуации
- здоровый крепкий сон, прогулки на свежем воздухе

8. По какой причине во времена античности было принято называть Олимпийские игры «праздником мира»?

- + на время проведения спортивной Олимпиады прекращались все войны
- они славились миролюбием
- они получили мировую популярность
- в них участвовали спортсмены со всего мира

9. Какое из физических качеств принято проверять в учеников средних общеобразовательных школ упражнением «челночный бег 3 по 10»?

- силу
- гибкость
- + координационные, скоростно-силовые
- выносливость

10. Что такое рациональное питание?

- питание с учетом времени приема пищи
- + питание с учетом потребностей организма
- питание специальным набором продуктов
- питание с учетом питательной ценности

11. Когда целесообразно применять подводящие упражнения?

- при необходимости устранения причин возникающих ошибок
- в случае использования метода целостно-аналитической тренировки
- + если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- в случае, когда ученик слабо развит физически

12. В каком городе проходила XXI зимняя спортивная Олимпиада?

- Москва
- Афины
- Мехико
- + Ванкувере

13. Какой из прыжков в длину выполняется в легкой атлетике?

- + с разбега
- ножницы
- прыжок через препятствие
- пережат

14. Как называется физическая подготовка, сконцентрированная на разностороннем формировании физических особенностей человека, гарантирующая воспитание с детского возраста здоровой, сильной духом молодой генерации со сбалансированным развитием?

- прикладная
- специальная
- + общая
- гармоническая

15. К скольким годам заканчивается созревание организма человека?

- + 22-25
- 16-18
- 15-16
- 20-22

16. Что является фундаментальной базой методики формирования физических качеств?

- последовательность упражнений
- + постепенное нарастание силы воздействия
- длительность педагогической деятельности
- простота выполнения упражнений

17. Что обозначает термин «гимнастика» в переводе с греческого?

- преодоление
- гибкость
- + упражняю
- легкий

18. Какие из основных ключевых видов двигательных действий внесены в курс образовательной школьной программы по физкультуре?

- + кувырок, ускорение, подтягивание
- мостик, метание диска, отжимание
- стойка на лопатках, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке
- толчок гири, стойка на одной руке, метание дротика

19. Дайте определение понятия «сила» в физическом воспитании:

- умение правильно дифференцировать усилия мышц всевозможной величины в экстренной ситуации и разнородных режимов мышечной нагрузки
- возможность противодействовать утомлению, спровоцированному определенным уровнем напряженности немалой величины
- способность поднимать огромные тяжести и при этом не чувствовать усталости
- + умение преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему при помощи усилий мышц

20. Как правильно следует дышать при выполнении длительных нагрузок высокой интенсивности?

- носом
- + ртом
- одновременно носом и ртом
- попеременно, то ртом, то носом

21. Какой показатель характеризует фазы развития организма?

- возраст зубов и скелета
- + биологический возраст
- структура волос
- структура сетчатки глаза

22. В случае если ученик на уроке физкультуры чувствует недомогание или получил травму, он немедленно должен прекратить занятие и предупредить ...

- старосту класса
- классного руководителя
- школьную медсестру

+ учителя физкультуры

23. Какой из вариантов содержит перечень не физических качеств?

- быстрота, гибкость

+ бодрость, стойкость

- выносливость, ловкость

- ловкость, сила

24. Гуманитарные знания дают возможность ...

- ощущать себя здоровым человеком, иметь возможность трудиться и отдыхать
- познания себя как личности, понимания здорового образа жизни, становления психологического развития

+ ориентироваться в обществе (понимать смысл происходящего), быть осведомленным, что с нами происходит и для чего нам необходимо принятие определенных реформ, новаций

- все ответы верные

25. Что такое «выносливость» как физическое качество?

+ совокупность психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению

- умение сохранять установленные рабочие параметры

- совокупность психофизических качеств, предрасполагающих к выполнению всевозможных силовых нагрузок

- умение, не утомляясь, долго выполнять физическую работу

26. Кто из российских спортсменов в настоящее время входит в Международный олимпийский комитет как член организации?



+ Александр Попов



- Вячеслав Фетисов



- Александр Карелин



- Юрий Титов

27. С каких упражнений начинаются ОРУ?

- для мышц головы и плечевого пояса

+ типа потягивания

- для мышц спины, верхних и нижних конечностей

- махового характера

28. К чему относится бег на дальние дистанции?

- эстафете

- спринту

- челночному бегу

+ легкой атлетике

29. Гибкость – это ...

- совокупность функционально-морфологических свойств опорной системы человека, отвечающих за глубину сгибания

- умение с помощью мышечного напряжения выполнять комплекс движений с большой амплитудой
- + совокупность физических особенностей опорно-двигательного аппарата, отвечающих за подвижность его звеньев

- пластичность связок и мышц

30. Что такое физическая трудоспособность?

- + способность выполнять значительный объем работы
- умение максимально быстро выполнять работу
- способность быстро восстанавливаться после выполнения работы
- умение выполнять различные виды работ

31. Из какой зоны в баскетболе засчитываются 2 очка при броске в корзину?

- защиты
- с любой
- + с любого места внутри трехочковой линии
- нападения

32. Что является главным источником энергии для человеческого организма?

- витамины, жиры
- микро-, макроэлементы, белки
- + жиры, углеводы
- белки, углеводы

33. Двигательный навык – это в физкультуре ...

- условно-рефлекторный импульс
- + форма двигательных действий
- удерживание перечня показателей высшей нервной активности
- развитие относительных рефлексов любого порядка

34. Техника движений – это ...

- метод рационального решения двигательных задач
- последовательность, состав упражнений при выполнении техники тренировок
- методология организации движений в момент выполнения тренировок
- + рациональная организация двигательных действий

35. Что символизируют 5 олимпийских колец, изображенных на рисунке?



- цвета флагов стран-участниц Олимпиады
- + встречу спортсменов на Олимпийских играх, союз континентов
- количество видов спорта, представленных на Олимпиаде

- 5 принципов олимпийского движения

36. Чем обусловлена динамика личностного развития человека?

- способностью человека двигаться
- наследственностью, генетическими особенностями
- воздействием экологических, социальных факторов
- + влиянием эндогенных, экзогенных факторов;

37. Что обозначает понятие «ловкость» в спорте?

- умение быстро бегать на большие дистанции
- + умение осваивать и осуществлять сложные двигательные действия, мгновенно их перестраивать в зависимости от изменяющихся условий
- умение быстро управлять движениями с учетом степени развития двигательной способности человека
- нет правильного ответа

38. Какой устойчивостью отличаются люди, которые регулярно занимаются спортом в комплексе с использованием лечебных сил природы?

- специфической
- фагоцитарной
- бактерицидной
- + неспецифической

39. Двигательное умение – это в физкультуре ...

- степень освоения знаний о движениях
- + степень владения двигательным действием
- степень подготовки к тренировочной тактике
- степень навыков управления системой движений

40. Что относят к объективным критериям самоконтроля?

- + антропометрию, частоту дыхания, жизненную емкость легких
- болевые ощущения, аппетит
- самочувствие, нарушение распорядка дня
- работоспособность, отдых

Нормативы по физической культуре для студентов 1 курса

№ п/п	Нормативы	пол	1 курс		
			5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	юноши	4,6	5,2	5,5
		девушки	4,7	5,5	5,9
2	Бег 60 м (сек)	юноши	8,8	9,2	10,0
		девушки	8,8	10,0	10,5
3	Бег 100 м (сек)	юноши	17,5	18,5	19,5
		девушки	17,5	18,5	19,5
4	Бег 1000 м (сек)/500м	юноши	4,0	4,3	4,5
		девушки	4,3	5,0	5,2
5	Бег 2000 м (мин-сек) 1500м	юноши	8,2	9,0	9,2
		девушки	10,2	11,2	12,05
6	Бег 3000 м (мин-сек) 2000м	юноши	16,0	17,0	18,0
		девушки	10,3	11,3	12,3
7	Челночный бег 3x10 м (сек)	юноши	7,3	7,7	8,0

8	Прыжок в длину с места (см)	девушки	7,7	7,9	8,2
		юноши	210	200	190
9	Наклон вперед из положения сидя	девушки	190	180	170
		юноши	13	11	6
10	Штрафной бросок б/б мяча (из 10)	девушки	20	15	10
		юноши	5	4	3
11	Бросок в кольцо после ведения (из 6)	девушки	4	3	2
		юноши	5	4	3
12	Передача мяча в стену за 30 сек с 2.5м (кол-во передач)	девушки	4	3	2
		юноши	28	26	22
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	девушки	26	24	20
		юноши	140	130	120
14	Отжимания (кол-во раз) от пола	девушки	150	140	130
		юноши	30	28	22
15	Подтягивания (кол-во раз) высокая низкая перекл	девушки	22	19	16
		юноши	11	9	7
16	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя (м)	девушки	20	15	10
		юноши	14	12	10
17	Метание гранаты 700гр 500гр	девушки	11	9	7
		юноши	28	23	18
18	Многоскоки-8 прыжков (м)	девушки	18	15	13
		юноши	19	18	17
19	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин. раз)	девушки	16	15,5	15
		юноши	50	49	45
20	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	девушки	42	38	36
		юноши	16	13	10
21	Удержание ног под углом 90 ⁰ на ш/стенке (сек)	девушки	19	16	13
		юноши	13	11	9
22	Приседания (кол-во раз/мин)	девушки	14	12	10
		юноши	54	52	50
23	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во)	девушки	52	50	48
		юноши	12	10	8
24	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	девушки	11	9	7
		юноши	10	8	5
25	Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	ю., до 80 кг	6	5	4
		ю., более 80 кг	4	3	2
26	Жим штанги лежа (собств.вес -10 кг)	девушки	8	6	5
		юноши	-5	-7	-10
27	Тест Купера	девушки	3,0	3,3	4,0
		юноши	3,0	3,3	4,0
28	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина из наклона вверх), 1 мин	10 кг	35	30	28
		юноши	40	35	25
29	Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу,с)	девушки	26	21	15
		юноши	5,0	4,3	4,0
30	Прыжки со сменой ног, мин	девушки	3,0	2,2	2,0
		юноши	7	5	3
31	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	девушки	30	25	20
		юноши	12	11	10
32	Упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать) за 2 мин	ю., более 75 кг	15	13	12
		ю., до 75 кг	12	11	10
33	Приседания со штангой на плечах (собственный вес – 15 кг)	юноши	15	13	12
		девушки	30	25	20

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

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа отжимание от пола, локти до прямого угла.
2. Подтягивание на перекладине из виса, хват сверху (юноши).
3. Подъём туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях и закреплены, упражнение на пресс.
4. «Скандинавская ходьба» с палками (30 мин жен., 40 мин юн.).
5. Прыжок в длину с места.
6. Приседание.
7. Проба Руфье, восстанавливаемость пульса.
8. Упражнения на равновесие.
9. Упражнения с мячом (баскетбольным, волейбольным, футбольным, с медболом).
10. Упражнения со скакалкой.
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа отжимание от пола, локти до прямого угла.
12. Подтягивание на перекладине из виса, хват сверху (юноши).
13. Подъём туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях и закреплены, упражнение на пресс.
14. «Скандинавская ходьба» с палками (30 мин жен., 40 мин юн.).
15. Прыжок в длину с места.
16. Приседание.

17. Проба Руфье, восстанавливаемость пульса.
18. Упражнения на равновесие.
19. Упражнения с мячом (баскетбольным, волейбольным, футбольным, с медболом).
20. Упражнения со скакалкой.

**Примерная тематика рефератов для студентов
специального медицинского отделения, освобождённых от практических
занятий и временно освобождённых от практических занятий по
предмету «Физическая культура».**

1. Адаптация организма – физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
2. Анатомия человека.
3. Влияние занятий различными видами спорта на психоэмоциональное состояние человека.
4. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
5. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
6. Выбор видов спорта и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, координации движений.
7. Гимнастика для глаз.
8. Гипокинезия и гиподинамия - суть отрицательного воздействия на организм человека.
9. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
10. Дыхательная гимнастика как лечебная физическая культура для восстановления здоровья (системы дыхательных упражнений).
11. Кинезотерапия как средство восстановления организма.
12. Кинезотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Криотерапия как средство восстановления опорно-двигательного аппарата.
14. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры в период ремиссии.
15. Методы контроля и самоконтроля, оценки физического развития и физической подготовки.
16. Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
18. Основы регулирования массы тела.

19. Приёмы снятия психоэмоционального напряжения или стресса методами и средствами физической культуры и спорта.
20. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
21. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
22. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
23. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранения творческой активности.
24. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
25. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
26. Самостоятельные занятия и работа на спортивных тренажёрах для юношей.
27. Самостоятельные занятия и силовая гимнастика для девушек.
28. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
29. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние разных факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).
30. Социальные функции физической культуры и спорта.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
32. Строение позвоночника и укрепляющие упражнения.
33. Суставная гимнастика.
34. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
35. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
36. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
37. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента).
38. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
39. Экогигиена физической культуры и спорта.
40. Понятие "экогигиена", климатогеографические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность занимающихся.

4.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

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»

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

**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