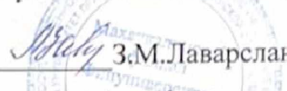



Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве  
Российской Федерации»  
(Финансовый университет)**  
Махачкалинский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместителя директора  
по учебно-методической работе

 З.М.Лаварсланова

 2023 г.

**Фонд оценочных средств**  
по учебному предмету

**ОПБ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Махачкала -2023

Фонд оценочных средств по учебному предмету разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Составитель:

Каримова Зульфия Исматулаевна, преподаватель дисциплины «Физическая культура»

Фонд оценочных средств по учебному предмету рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол от «28» августа 2023г. №1

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии



Р.М.Хайбулаева

**ПАСПОРТ**  
**Фонда оценочных средств**  
**по учебному предмету**  
**ОПБ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**  
**КУЛЬТУРА»**

09.02.07 Информационная система и программирование

Результаты обучения (Знания:,Умения:)	ОК	Наименование темы	Наименование оценочного средства	
			Текущи й контрол ь	Промежуто чная аттестация
1	2	3	4	5
<b>РАЗДЕЛ 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека (теоретические занятия)</b>				
<b>Знания:</b> - Основы здорового образа жизни.Возможные траектории профессионального развития самообразования. Профессионально важные психофизиологические качества личности. Основы эффективного сотрудничества в коллективе. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения.	ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР- 14, ЛР-17 ЛР-20,	Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Устный опрос, индивидуальный опрос. Реферат	Контрольные нормативы

<p>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное или личностное развитие. Работать в коллективе и команде эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>				
<p><b>Знания:</b>  - Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования. Профессионально важные психофизиологические качества личности. Основы эффективного сотрудничества в коллективе. Роль физической культуры в общей культуре, профессиональном и социальном развитии человека и общества. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР- 14, ЛР-17 ЛР-20,</p>	<p>Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>Фронтальный опрос Комплексы упражнений</p>	

<p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное или личностное развитие.</li> <li>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</li> <li>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</li> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>				
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</li> <li>Профессионально важные психофизиологические качества личности.</li> <li>Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</li> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества.</li> <li>Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР-14, ЛР-17 ЛР-20,</p>	<p>Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p>Устный опрос, индивидуальный опрос. Реферат</p>	

<p>ности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</li> <li>Работать в коллективе и команде эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</li> <li>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</li> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>				
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального и личностного развития и самообразования.</li> <li>Профессионально важные психофизиологические качества личности.</li> <li>Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</li> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии личности.</li> </ul>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР-14, ЛР-17</p>	<p>Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p>Фронтальный опрос Комплексы упражнений</p>	

<p>векаиобщества.  Основаы здорового образа жизни.Условия профессиональнойдеятельностиизоны рискафизического здоровьядляспециальности.</p> <p>Средства профилактикиперенапряжения .</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовыватьсобственное профессиональное илиличностное развитие.</li> </ul> <p>Работатьв коллективеикоманде,эффективно взаимодействовать сколлегами, руководством,клиентами.</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанноеповедениенаосноветрадиционных общечеловеческихценностей.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность длясохраненияиукрепления здоровья достижения жизненных ипрофессиональныхцелей.</p> <p>Пользоватьсясредствамипрофилактикиперенапряжения характерными для даннойспециальности.</p>	<p>ЛР-20,</p>			
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основаы здорового образа жизни.Возможные траекторииипрофессионального развитияи самообразования.</li> </ul> <p>Профессионально важные психофизиологические качества личности.</p> <p>Основаы эффективного сотрудничества в коллективе.</p> <p>Роль физической культуры</p>	<p>ОК 01,  ОК 04,  ОК - 08,  ЛР- 1,  ЛР- 2,  ЛР- 6,  ЛР-7,  ЛР-8,  ЛР-9,</p>	<p>Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>Фронтальный опрос  Комплексы упражнений</p>	

<p>в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</li> <li>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</li> <li>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</li> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>ЛР-14, ЛР-17 ЛР-20,</p>			
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</li> <li>Профессионально важные психофизиологические</li> </ul>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6,</p>	<p>Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Фронтальный опрос Комплексы упражнений</p>	



<p>качества личности.  Основа эффективного сотрудничества в коллективе.  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества.  Основа здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности из зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</li> </ul> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>ЛР-7,  ЛР-8,  ЛР-9,  ЛР-14,  ЛР-17  ЛР-20,</p>			
<p><b>РАЗДЕЛ 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности (практические занятия)</b></p>				

<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</li> <li>Профессионально важные психофизиологические качества личности.</li> <li>Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</li> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества.</li> <li>Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности в зоне риска физического здоровья для специальности.</li> </ul> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</li> <li>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</li> <li>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</li> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>Пользоваться средствами про</li> </ul>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР- 14, ЛР-17 ЛР-20,</p>	<p><b>Тема 2.1 Гимнастика.</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.</p>	<p>Фронтальный опрос Комплексы упражнений</p>	
--	---	---	---	--

<p>филактикиперенапряжения характерными для данной специальности.</p>				
<p><b>Знания:</b>  - Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования. Профессионально важные психофизиологические качества личности. Основы эффективного сотрудничества в коллективе. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности из зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умения:</b>  - Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. Использовать физкультурно-</p>	<p>ОК 01,  ОК 04,  ОК - 08,  ЛР- 1,  ЛР- 2,  ЛР- 6,  ЛР-7,  ЛР-8,  ЛР-9,  ЛР- 14,  ЛР-17  ЛР-20</p>	<p><b>Тема 2.2 Акробатика</b>  Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> <p>Совершенствование акробатических элементов</p> <p>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>	<p>Фронтальный опрос  Комплексы упражнений</p>	

<p>оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>				
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</li> <li>Профессионально важные психофизиологические качества личности.</li> <li>Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</li> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества.</li> <li>Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</li> </ul> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</li> <li>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</li> <li>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе</li> </ul>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР- 14, ЛР-17 ЛР-20,</p>	<p><b>Тема 2.3.Аэробика</b> Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Комплексы для развития физических способностей</p>	<p>Фронтальный опрос Комплексы упражнений</p>	

<p>ветрадиционных общечеловеческихценносте й. Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность длясохраненияиукрепления здоровья,достижения жизненных ипрофессиональныхцелей. Пользоватьсясредствамипро филактикиперенапряжения характерными для даннойспециальности.</p>				
<p><b>Знания:</b> - Основы здорового образа жизни.Возможные траекториипрофессиональ ногоразвития самообразования. Профессиональноважныеп сихофизиологические качестваличности. Основыэффективногосотр удничествавколлективе. Рольфизическойкультуры вобщекультурном, профессиональном исоциальномразвитиичело векаиобщества. Основы здорового образа жизни.Условия профессиональнойдеятель ностиизоны рискафизического здоровьядляспециальност и. Средства профилактикиперенапряжения . <b>Умения:</b> - Планировать и реализовыватьсобственное профессиональное илиличностное развитие. Работатьв коллективеикоманде,эффек тивно взаимодействовать сколлегами, руководством,клиентами. Проявлять гражданско-</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР- 14, ЛР-17 ЛР-20,</p>	<p><b>Тема 2.4.Атлетическая гимнастика</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса- Выполнение упражнений со свободными весами</p>	<p>Фронтал ьный опрос Комплек сы упражне ний</p>	

<p>патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>				
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</li> <li>Профессионально важные психофизиологические качества личности.</li> <li>Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</li> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества.</li> <li>Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</li> </ul> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</li> </ul> <p>Работать в</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР- 14, ЛР-17 ЛР-20,</p>	<p><b>Тема 2.5 Футбол</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях футболом.</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения.</p> <p>Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>	<p>Фронтальный опрос</p> <p>Комплексы упражнений</p>	

<p>коллективе и команде, эффективно взаимодействовать со коллегами, руководством, клиентами. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>				
<p><b>Знания:</b>  - Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования. Профессионально важные психофизиологические качества личности. Основы эффективного сотрудничества в коллективе. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.  Средства профилактики перенапряжения.  <b>Умения:</b>  - Планировать и</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР- 14, ЛР-17 ЛР-20,</p>	<p><b>Тема 2.6 Баскетбол</b>  Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок  Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре.  Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.</p>	<p>Фронтальный опрос  Комплексы упражнений</p>	

<p>реализовывать собственное профессиональное или личностное развитие. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>				
<p><b>Знания:</b>  - Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального роста и развития самообразования.  Профессионально важные психофизиологические качества личности.  Основы эффективного сотрудничества в коллективе.  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества.  Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.  Средства</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР- 14, ЛР-17 ЛР-20,</p>	<p><b>Тема 2.7 Волейбол</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стойки, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Выполнение технико-тактических Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра</p>	<p>Фронтальный опрос Комплексы упражнений</p>	



<p>профилактики перенапряжения</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное или личностное развитие.</li> <li>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</li> <li>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</li> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>				
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального и личного развития и самообразования.</li> <li>Профессионально важные психофизиологические качества личности.</li> <li>Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</li> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества.</li> <li>Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны</li> </ul>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР-14, ЛР-17 ЛР-20,</p>	<p><b>Тема 2.8 Бадминтон</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>	<p>Фронтальный опрос</p> <p>Комплексы упражнений</p>	

<p>риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное или личностное развитие.</li> <li>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</li> <li>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</li> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>		<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона</p>		
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального роста и развития самообразования.</li> <li>Профессионально важные психофизиологические качества личности.</li> <li>Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</li> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества.</li> </ul>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР-14, ЛР-17 ЛР-20,</p>	<p><b>Тема 2.9 Теннис</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка)</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p>Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по</p>	<p>Фронтальный опрос</p> <p>Комплексы упражнений</p>	

<p>Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное личностное развитие.</li> </ul> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>		<p>правилам</p>		
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</li> <li>Профессионально важные психофизиологические качества личности.</li> <li>Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</li> <li>Роль физической культуры в общекультурном,</li> </ul>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР-</p>	<p><b>Тема 2.10. Спортивные игры, отражающие национальные, региональные и этнокультурные особенности</b></p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.</p> <p>Развитие физических способностей средствами игры</p>	<p>Фронтальный опрос Комплексы упражнений</p>	

<p>профессиональном исоциальномразвитиичело векаиобщества. Основы здорового образа жизни.Условия профессиональнойдеятель ностиизоны рискафизического здоровьядляспециальност и. Средства профилактикиперенапряжения . <b>Умения:</b> - Планировать и реализовыватьсобственное профессиональное иличностное развитие. Работатьв коллективеикоманде,эффек тивно взаимодействовать сколлегами, руководством,клиентами. Проявлять гражданско- патриотическуюпозицию,де монстрировать осознанноеповедениенаосно ветрадиционных общечеловеческихценносте й. Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность длясохраненияиукрепления здоровья,достижения жизненных ипрофессиональныхцелей. Пользоватьсясредствамипро филактикиперенапряжения характерными для даннойспециальности.</p>	<p>14, ЛР-17 ЛР-20,</p>			
<p><b>Знания:</b> - Основы здорового образа жизни.Возможные траекториипрофессиональ ногоразвития самообразования. Профессиональноважныеп сихофизиологические качестваличности. Основыэффективногосотр</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1, ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7,</p>	<p><b>Тема 2.11. Легкая атлетика</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого-и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники Совершенствование техники эстафетного бега (4×100 м, 4×400 м; бега по прямой с</p>	<p>Фронтал ьный опрос Комплек сы упражне ний</p>	

<p>удничества в коллективе. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное или личностное развитие.</li> </ul> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>ЛР-8, ЛР-9, ЛР-14, ЛР-17 ЛР-20,</p>	<p>различной скоростью).</p>		
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</li> </ul>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК - 08, ЛР- 1,</p>	<p><b>Тема 2.12. Кроссовая подготовка</b> Равномерный бег 10 мин Чередование бега с ходьбой. 6-Минутный бег. Тренируем сердце. Игры и эстафеты с</p>		

<p>Профессионально важные психофизиологические качества личности. Основы эффективного сотрудничества в коллективе. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</li> </ul> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>ЛР- 2, ЛР- 6, ЛР-7, ЛР-8, ЛР-9, ЛР-14, ЛР-17 ЛР-20</p>	<p>использованием легкоатлетического инвентаря. Кросс до 15 мин. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий</p>		
---	---	--	--	--

## 2 Задания для текущего контроля успеваемости.

### 1 КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### Пакет заданий для текущего контроля знаний и умений

##### Вопросы к устному опросу

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
2. Основы здорового образа жизни. Понятие, компоненты, установки на ЗОЖ.
3. Привычки пагубно влияющие на здоровье. Причины зависимостей. Принцип действия наркотических веществ, алкоголя, табака. Стратегия предупреждения и избавления от вредных привычек.
4. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Артериальная гипертония. Малоактивный образ жизни. Избыточный вес.
5. Влияние окружающей среды на человека. Биоритмы. Факторы влияющие на жизнедеятельность.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Рациональное питание. Сбалансированное питание. Питательные вещества.
9. Гигиена. Определение. Гигиена на занятиях физической культуры.
10. Закаливание. Понятие. Принципы. Виды закаливания. Значение.
11. Психология физического воспитания. Свойства личности. Типы личности.
12. Восстановление работоспособности. Принципы. Виды восстановительных мероприятий.
13. Спортивные соревнования, как метод физической подготовки. Виды спортивных соревнований. Планирование. Структура подготовленности.
14. Понятие спортивной тренировки. Периодизация тренировочного года. Компоненты тренировки.
15. Травмы в процессе спортивной деятельности. Предупреждение травм. Организация тренировочного процесса.
16. Утомление, переутомление, усталость. Понятия. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

##### Виды практических заданий

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

### **Темы рефератов**

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.

### **Фонд тестовых заданий**

1. При превышении уровня физической нагрузки прежде всего, необходимо снижать:
  - 1) объем упражнений 3) частоту занятий
  - 2) интенсивность упражнений 4) заменяют используемые комплексы и упражнения
2. При одинаковой частоте, интенсивности и продолжительности занятий более эффективен в плане физической подготовки:
  - 1) бег 3) гребля
  - 2) плавание 4) эффект не зависит от вида упражнения
3. Труднее всего ( и, соответственно, медленнее ) гибкость повышается в :
  - 1) тазобедренном суставе 3) локтевом суставе
  - 2) плечевом суставе 4) лучезапястном суставе
4. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений в покое часто равна:
  - 1) 80-70 уд/мин 2) 70-60 уд/мин 3) 60-50 уд/мин 4) 40 уд/мин и ниже
5. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости по сравнению с не занимающимися спортом в покое выше все абсолютные показатели, кроме:
  - 1) жизненной емкости легких 3) минутного объема кровообращения
  - 2) объема сердца 4) все ответы неверны
6. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:
  - 1) 10-20 мин 2) 40-60 мин 3) 2-3 часа 4) 3-4 часа
7. К основным критерия физического развития не относится:



- 1) длина тела 3) частота сердечных сокращений ( ЧСС )
- 2) масса тела 4) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
8. Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:
  - 1) агонистами 3) синергистами
  - 2) антагонистами 4) все ответы верны
9. Мышцы человека (у спортсменов выше) составляют от его общего веса до:
  - 1) 10% 2) 25% 3) 40% 4) 55%
10. Мягкотканой структурой, наиболее противодействующей гибкости в суставе, является:
  - 1) суставная капсула 2) мышца 3) сухожилие 4) кожа
11. Общее количество мышц у человека - более:
  - 1) 200 2) 400 3) 600 4) 800
12. Орган, максимально увеличивающий свое участие в окислительных процессах при переходе от состояния максимального покоя к физическим нагрузкам – это:
  - 1) сердце 2) печень 3) почки 4) поперечнополосатая мускулатура
13. Разница между доступной спортсмену амплитудой движений в различных суставах и необходимой для эффективного выполнения соревновательных упражнений называется:
  - 1) активной гибкостью 3) запасом гибкости
  - 2) пассивной гибкостью 4) анатомической подвижностью суставов
14. Степень подвижности в суставах не зависит от:
  - 1) возраста 3) роста-весовых особенностей
  - 2) пола 4) степени тренированности
15. Физиологическим изгибом позвоночника не является:
  - 1) сколиоз 2) кифоз 3) лордоз 4) все ответы верны
16. Трицепсом называется :
  - 1) трехглавая мышца плеча 3) трапециевидная мышца
  - 2) дельтовидная мышца 4) плечелучевая мышца
17. Основным критерием здоровья является:
  - 1) отсутствие морфологических и функциональных нарушений
  - 2) способность организма поддерживать гомеостаз
  - 3) высокая работоспособность и хорошее самочувствие
  - 4) все ответы верны
18. После повреждения нельзя применять согревание поврежденной области (горячий душ, ванны, разогревающие мази), массаж места повреждения в течение первых:
  - 1) 1-2 ч 2) 6-12 ч 3) 24-48 ч 4) 72-100 ч
19. Стойкое ограничение движений в суставе является:
  - 1) атрофией 3) острым мышечным спазмом
  - 2) миалгией 4) контрактурой
20. Физиологическая гипертрофия миокарда у лиц занимающихся спортом, по отношению к практически здоровым нетренированным:
  - 1) меньше 2) такая же 3) больше 4) не связана с фактором тренированности
21. Для воспитания быстроты используются:
  - 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
  - 2) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
  - 3) подвижные и спортивные игры
  - 4) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
22. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:
  - 1) физического развития 3) физической культурой
  - 2) физического воспитания 4) физического совершенства

23. Основу двигательных способностей составляют:
- 1) двигательные автоматизмы 3) гибкость и координированность
  - 2) сила, быстрота, выносливость 4) физические качества и Умения:
24. В обеспечении организма энергией первое место занимают: 10
- 1) белки 2) жиры 3) углеводы 4) витамины и минеральные вещества
25. Из мазей и гелей в первый день после ушиба не должен использоваться:
- 1) финалгон 2) венарутон 3) гепариновая мазь 4) троксевазин
26. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам страдающим ожирением, не показаны:
- 1) бег 2) плавание 3) езда на велосипеде 4) спортивная ходьба
27. Периодичность Зимних Олимпийских Игр:
- 1) 1 раз в 2 года 2) 1 раз в 3 года 3) 1 раз в 4 года 4) 1 раз в 5 лет
- Периодичность Летних Олимпийских Игр:
- 1) 1 раз в 2 года 2) 1 раз в 3 года 3) 1 раз в 4 года 4) 1 раз в 5 лет
28. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей принято называть:
- 1) физическим развитием 3) физической культурой
  - 2) физическим воспитанием 4) физическим упражнением
29. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:
- 1) обеспечения полноценного физического развития
  - 2) совершенствования телосложения
  - 3) закаливания и физиотерапевтических процедур
  - 4) формирования двигательных навыков и умений
30. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека принято называть:
- 1) физическим развитием 3) физическим трудом
  - 2) физическими упражнениями 4) физическим воспитанием
31. Наиболее важную роль часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как:
- 1) главное звено техники 3) детали техники
  - 2) основу техники 4) корень техники
32. Основателем олимпийского движения является:
- 1) Хуан Антонио Самаранч 2) лорд Килланен 3) Пьер де Кубертен
33. Основоположителем отечественной системы физического воспитания является
- 1) Лесгафт 2) Семашко 3) Матвеев 4) Сухомлинский
34. Бег на 100 метров является тестом на
- 1) общую выносливость 2) скоростно-силовую подготовленность 3) силовую подготовленность
35. При беге на короткие дистанции (60-100 м) обратить особое внимание на разминку:
- 1) голеностопного сустава 3) задней поверхности бедра
  - 2) коленного сустава 4) передней поверхности бедра
36. Бег на 2000 и 3000 метров является тестом на:
- 1) скоростно-силовую подготовленность 2) общую выносливость 3) силовую подготовленность
37. Силу развивают:
- 1) бег на 60, 100 и 200 метров 3) спортивные игры
  - 2) сгибание и разгибание рук в упоре 4) метание мяча
38. Тесты купера определяют физические качества:
- 1) силу 2) ловкость 3) выносливость 4) гибкость
39. Основными источниками энергии для организма являются:

- 1) углеводы и минеральные элементы 3) белки и жиры
- 2) белки и витамины 4) углеводы
40. При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава:
  - 1) при переломах большеберцовой и малоберцовой кости
  - 2) при переломах лучевой и малоберцовой кости
  - 3) переломах плечевой и бедренной кости
  - 4) при переломах локтевой и бедренной кости
41. Выносливость человека не зависит от:
  - 1) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата 3) силы мышц
  - 2) возможностей систем дыхания и кровообращения 4) силы воли
42. Основным специфическим средством физического воспитания является:
  - 1) солнечная радиация 3) физическое упражнение
  - 2) соблюдение режима дня 4) закаливание
43. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:
  - 1) физическое развитие 3) физическое совершенствование
  - 2) физическое упражнение 4) физическая подготовка
44. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
  - 1) упражнений на выносливость 3) скоростных упражнений
  - 2) силовых упражнений 4) упражнений на гибкость
45. С помощью каких методов совершенствуют координированность:
  - 1) с помощью внушения
  - 2) с помощью методов обучения
  - 3) с помощью методов воспитания физических качеств
46. Активная гибкость по сравнению с пассивной:
  - 1) меньше 2) больше 3) равна 4) несравнима
47. Водные процедуры начинаются при температуре воды:
  - 1) 35 - 38 градусов Цельсия 2) 30 - 34 3) 26 - 30 4) 22 - 26
48. Ациклическим видом легкой атлетики является:
  - 1) метание молота 2) прыжки в длину 3) прыжки в высоту 4) бег на 100м
49. К видам координационных способностей относится:
  - 1) скоростная сила 3) активная гибкость
  - 2) произвольное расслабление мышц 4) пассивная гибкость
50. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине за 20 сек – тест для определения:
  - 1) динамической силы 3) общей выносливости
  - 2) быстроты 4) скоростной выносливости
51. Какое физическое качество человека в меньшей степени подвержено тренированности:
  - 1) сила 2) скорость 3) мышечная выносливость 4) мощность
52. Физическим качеством не является:
  - 1) сила 2) выносливость 3) воля 4) ловкость
53. Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин ( в упоре на коленях у женщин) за 30 сек определяет:
  - 1) динамическую силу 3) скоростно-силовую выносливость
  - 2) общую выносливость 4) гибкость
54. Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане характеризуются более высоким уровнем:
  - 1) энергичности 3) гнева
  - 2) напряженности 4) утомления
55. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:
  - 1) метод повторных предельных упражнений 3) повторной тренировки

- 2) длительной непрерывной работы 4) интервальной тренировки
56. Наивысшие показатели гибкости проявляются в:
- 1) утренние часы 3) вечерние часы
  - 2) пределах 11-18 часов 4) не зависят от времени суток
57. Низкая интенсивность и большое количество повторений ( 8-20) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:
- 1) гипертрофии мышц 2) силы 3) мощности
58. Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:
- 1) силу 2) скорость 3) выносливость 4) координированность
59. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:
- 1) динамическую силу 3) быстроту
  - 2) скоростно-силовую выносливость 4) гибкость
60. При недостаточной физической нагрузке ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- 1) увеличения объема занятия
  - 2) увеличения интенсивности занятия
  - 3) увеличения частоты занятий
61. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:
- 1) максимальная активность систем энергообеспечения
  - 2) максимальная амплитуда движений
  - 3) умеренная интенсивность
  - 4) большая продолжительность
62. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- 1) скоростных упражнений 3) силовых упражнений
  - 2) упражнений на гибкость 4) упражнений на выносливость
63. Осанкой называется:
- 1) силуэт человека
  - 2) привычная поза человека в вертикальном положении
  - 3) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
  - 4) пружинные характеристики позвоночника и стоп
64. С помощью каких методов совершенствуют координированность:
- 1) с помощью методов воспитания физических качеств
  - 2) с помощью методов обучения
  - 3) с помощью внушения
65. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:
- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно
  - 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
  - 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия
  - 4) наблюдается все вышеперечисленное
66. Правильное дыхание характеризуется :
- 1) равной продолжительностью вдоха и выдоха
  - 2) более продолжительным вдохом
  - 3) более продолжительным выдохом
  - 4) вдохом через нос и выдохом ртом
67. Координированность повышают с помощью методов :
- 1) контрастных заданий 2) воспитания физических качеств 3) внушения
  - 4) обучения
68. Под закаливанием понимается:
- 1) приспособление организма к воздействиям внешней среды
  - 2) использование солнца, воздуха и воды
  - 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой

- 4) купание в холодной воде и хождение босиком
69. К противопоказаниям к выполнению активных и пассивных упражнений на растяжение относится:
- 1) повреждение менисков
  - 2) гемофелия
  - 3) остеопороз костей
  - 4) все ответы верны
70. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
- 1) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
  - 2) обеспечивает ритмичность работы организма
  - 3) позволяет правильно планировать дела в течении дня
  - 4) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему
71. Для воспитания гибкости используются:
- 1) движения рывкового характера
  - 2) пружинящие движения
  - 3) маховые движения с отягощением и без него
  - 4) движения, выполняемые с большой амплитудой
72. Выносливость человека не зависит от:
- 1) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
  - 2) возможностей систем дыхания и кровообращения
  - 3) силы мышц
  - 4) силы воли
73. Стойкое ограничение движений в суставе является:
- 1) атрофией
  - 2) миалгией
  - 3) острым мышечным спазмом
  - 4) контрактурой
74. Основными источниками энергии для организма являются:
- 1) белки и жиры
  - 2) углеводы
  - 3) белки и витамины
  - 4) углеводы и минеральные элементы
75. Основным специфическим средством физического воспитания является:
- 1) солнечная радиация
  - 2) соблюдение режима дня
  - 3) физическое упражнение
  - 4) закаливание
76. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:
- 1) физическое упражнение
  - 2) физическое развитие
  - 3) физическое совершенствование
  - 4) физическая подготовка
77. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- 1) упражнений на выносливость
  - 2) упражнений на гибкость
  - 3) силовых упражнений
  - 4) скоростных упражнений
78. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- 1) рациональное питание
  - 2) закаливание
  - 3) личная и общественная гигиена
  - 4) двигательный режим
79. Состояние здоровья обусловлено:
- 1) отсутствием болезней
  - 2) уровнем здравоохранения
  - 3) образом жизни
  - 4) резервными возможностями организма
80. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:
- 1) водой
  - 2) солнцем
  - 3) воздухом
  - 4) холодом
- Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:
- 1) гибкость
  - 2) выносливость
  - 3) быстроту
  - 4) координацию
81. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию:
- 1) координации движений
  - 2) техники движений
  - 3) скоростной силы
  - 4) быстроты реакции
82. Основой методики воспитания физических качеств является:
- 1) возрастная адекватность нагрузки
  - 2) обучение двигательным действиям
  - 3) постепенное повышение силы воздействия
  - 4) выполнение физических упражнений
83. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют:

- 1) челночный бег 3) упражнения “на равновесие ”  
 2) прыжки через скакалку 4) подвижные игры
84. В спорте выделяют:
- 1) массовый спорт 4) спорт высших достижений  
 2) инвалидный спорт 5) детско-юношеский спорт  
 3) дворовый спор
85. Циклические виды спорта:
- 1) гандбол 2) лыжные гонки 3) фигурное катание 4) велоспорт
86. Девиз олимпийских игр:
- 1) крепче 2) сильнее 3) выше 4) шире 5) быстрее 6) дальше
87. При болях в правом боку во время бега следует
- 1) снизить темп движения 3) сразу остановиться  
 2) обратиться к врачу 4) глубоко подышать, делая резкий выдох
88. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания:
- 1) соревновательные 3) воспитательные 5) образовательные 7) оздоровительные  
 2) двигательные 4) методические 6) гигиенические 8) адаптационные
89. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры:
- 1) упражнения “на выносливость“ 4) силовые упражнения  
 2) скоростные упражнения 5) дыхательные упражнения  
 3) упражнения “на внимание“ 6) упражнения “на гибкость“
90. Виды спорта, наиболее благотворно действующие на дыхательную систему:
- 1) акробатика 2) шахматы 3) плавание 4) гимнастика 5) лыжные гонки
91. Разминка состоит из:
- 1) заключительной 2) основной 3) общей 4) специальной
92. Наиболее распространенные травмы (три вида ) при занятиях спортом
- 1) ушибы 2) ожоги 3) переломы 4) растяжение
93. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры:
- 1) воспитание физических качеств 4) коррекция осанки  
 2) изучение двигательных действий 5) функциональная подготовка организма  
 3) восстановление работоспособности 6) активизация внимания
94. Выбрать командные виды спорта:
- 1) триатлон 2) баскетбол 3) шахматы 4) кёрлинг 5) толкание ядра
95. Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр:
- 1) хоккей на траве 2) армрестлинг 3) метание копья 4) стрельба из лука
96. Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр:
- 1) тяжелая атлетика 2) дартс 3) автогонки 4) плавание
97. Выбрать спринтерские дистанции:
- 1) 1000 м 2) 100 м 3) 3000 м 4) 60 м
98. Выбрать стайерские дистанции:
- 1) 1000 м 2) 100 м 3) 3000 м 4) 60 м
99. Выбрать марафонскую дистанцию:
- 1) 10000 м 2) 1000 м 3) 42км195 м 4) 5000 м
100. Командные виды спорта, в которых сборная России (СССР) становилась Олимпийским чемпионом:
- 1) футбол (мужчины) 3) хоккей на траве (женщины)  
 2) баскетбол (мужчины) 4) волейбол (женщины)
101. Командные виды спорта, в которых сборная России (СССР) становилась Олимпийским чемпионом:

- 1) футбол (женщины) 3) волейбол (мужчины)  
2) баскетбол (женщины) 4) гандбол (мужчины)
102. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
- а. ловкостью
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
103. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
104. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
105. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
106. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
  - б. лапта
  - в. Салочки
107. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. Беге
108. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
  - б. 7 м
  - в. 6,25 м
109. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
- а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
110. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
111. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
  - б. жиры
  - в. Белки
112. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
113. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. Бег
114. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге

- б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
115. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. Капиллярное
116. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. Керлинг
117. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. Зрение
118. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. Баскетбол
119. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
120. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
  - б. керлинг
  - в. бокс
121. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
122. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- а. быстротой
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
123. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
124. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- а. мяч засчитан
  - б. мяч не засчитан
  - в. пере подача мяча
125. При переломе голени шину фиксируют на:
- а. голеностопе, коленном суставе
  - б. бедре, стопе, голени
  - в. голени
126. К подвижным играм относятся:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
127. Скоростная выносливость необходима занятиях:



- а. боксом
  - б. стайерским бегом
  - в. Баскетболом
128. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
  - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
  - в. поместить пострадавшего в холод
129. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лондоне
  - б. Солт-Лейк-Сити
  - в. Пекине
130. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
  - б. 20км
  - в. 12 км
131. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
132. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
  - б. 876 г. до н.э.
  - в. 976 г. до н.э.
133. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
134. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
  - б. конь
  - в. кольцо
135. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
136. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
137. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
138. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 50 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
139. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
140. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
141. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см
142. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 дней
  - б. 5-7 дней
  - в. 15-20 дней
143. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.
- а. нарушает
  - б. стимулирует
  - в. Ускоряет
144. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
  - б. затылком, спиной, пятками
  - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
145. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
  - б. 200 м
  - в. одной стадии
146. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
  - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
  - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
147. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
  - б. беге на 1000 м
  - в. в хоккее
148. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
  - б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
  - в. синий, черный, красный, желтый, зеленый
149. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
  - б. игра продолжается
  - в. игрок удаляется



## 2 Задания для текущего контроля успеваемости.

### Пакет преподавателя.●

- условия проведения дифференцированного зачета по учебной дисциплине.

Место проведения: спортивный зал

Время выполнения задания –90 минут - критерии оценки освоения программы учебной дисциплины

### Комплект контрольных нормативов Возрастная группа от 15 до 16 лет

п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетв	Хорошо	Отлично	Удовлетв	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касаться пола пальцами рук	Касаться пола пальцами рук	Касаться пола пальцами рук
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание	30	35	40	18	21	26

	мяча весом 150 г (м)						
8.	Кросс на 3 км по пересеченно й местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст лет	Оценки					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м/с	16	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17		5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координаци онные	Челночный бег 3*10 м/с	16	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17		7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше 240	195-210	180 и ниже	210 и выше	170- 190	160 и ниже
			17		205-220	190	210	170- 190	160
4	Выносливос ть	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше 15	9-12	5 и ниже 5	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17		9-12		20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше 12	8-9	4 и ниже 4	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17		9-10		18	13-15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседания на одной ноге с опорой об стену	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест –подтягивание на высокой перекладине	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	9	7
7 Координационный тест- челночный бег 3*10 (м/с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Приседания на одной ноге с опорой об стену	8	6	4
3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
5. Силовой тест –подтягивание на высокой перекладине	20	10	5
6. Координационный тест- челночный бег 3*10 (м/с)	8,4	9,3	9,7
7. Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## Критерии оценки

**Оценка «5»** (отлично) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила

**Оценка «4»** (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко; в играх обучающийся проявил себя недостаточно активным и ловким.

**Оценка «3»** (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил

**Оценка «2»** (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.