

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 31.03.2026 16:41:47
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал

Колледж

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины

дисциплина

**СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая
культура**

Социально - гуманитарный цикл, базовая часть

цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

специальность

25.02.08

Эксплуатация беспилотных авиационных систем

код

наименование специальности

квалификация

Оператор беспилотных летательных аппаратов

Год начала подготовки
2025г.

Разработчик (составитель)

Салемгреева Г.М.,

Душамбаева Г.Р.

ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

Стерлитамак 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1. Область применения рабочей программы.....	3
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	3
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы.....	3
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	5
3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ИМЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ...7	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	7
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....	7
4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	7
4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	8
4.3.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	8
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.....	10
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: **25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины **Физическая культура**, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 20 от «15» августа 2024 г.).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК – 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК - 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Осознанно соблюдать законы РФ, уважительно относиться к государственным символам страны. Реализовывать свои конституционные права и исполнять гражданские обязанности. Участвовать в социально значимых, волонтерских и патриотических мероприятиях. Аргументированно отстаивать свою гражданскую позицию, противостоять фальсификации истории. Оценивать свои поступки, а также события общественной и	Основные положения Конституции РФ, права, свободы и обязанности гражданина Российской Федерации. Понятие патриотизма, гражданской идентичности и гражданской ответственности. Историю государственных символов РФ (Герб, Флаг, Гимн) и правила поведения при их официальном использовании. Ключевые вехи истории России, роль страны в мировых исторических процессах. Перечень и содержание базовых традиционных российских духовно-нравственных ценностей (жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству, высокие нравственные идеалы, крепкая семья,

	профессиональной жизни с точки зрения традиционных духовно-нравственных ценностей. Применять нормы морали и этики в повседневной жизни и будущей профессиональной деятельности. Делать осознанный нравственный выбор в сложных жизненных ситуациях. Толерантно, уважительно и тактично взаимодействовать с представителями разных национальностей, культур и вероисповеданий. Распознавать причины потенциальных межнациональных и межрелигиозных конфликтов и применять методы их мирного урегулирования. Противостоять проявлениям ксенофобии, национализма и экстремизма в молодежной и профессиональной среде. Распознавать коррупциогенные ситуации и факторы, способствующие возникновению коррупции в быту и профессиональной сфере. Правомерно и этично действовать в ситуациях, связанных с «конфликтом интересов». Уверенно отказываться от участия в коррупционных действиях (взяточничестве, злоупотреблении	созидательный труд, гуманизм, милосердие, справедливость, историческая память и преемственность поколений). Основы российской этики, понятия чести, совести, достоинства и благодарности. Многонациональный и многоконфессиональный состав населения России. Основные традиционные религии России (православие, ислам, буддизм, иудаизм) и их базовые этические принципы. Законодательство РФ о свободе совести, вероисповедания, а также об ответственности за разжигание национальной и религиозной розни. Понятие коррупции, ее основные виды и формы проявления в обществе и профессиональной среде. Основные положения Федерального закона «О противодействии коррупции» и Уголовного/Административного кодексов РФ в части коррупционных правонарушений. Понятие «конфликта интересов» и стандарты этичного служебного поведения. Виды юридической ответственности (дисциплинарной, административной, уголовной) за совершение коррупционных правонарушений.
--	--	---

	служебным положением). применять алгоритмы законного сообщения о фактах коррупции в соответствующие органы.	
ОК – 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	72
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
лекции (уроки)	
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	*
практические занятия	8
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	*
лабораторные занятия	
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	*
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)(если предусмотрена)	64
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел I. Легкая атлетика -	I семестр		
Тема 1.1 Техника бега на средние и длинные дистанции.	1. Практическое занятие: Положения на старте, бег по дистанции, финиширование. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08.
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции.	1. Практическое занятие: Низкий старт, его разновидности. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Подвижная игра	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Всего часов за I семестр	4	
Раздел IV. Лыжная подготовка - 10	II семестр		
Тема 2.1 Техника попеременных классических лыжных	1. Практическое занятие: Техника попеременных классических лыжных ходов	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08.
Тема 2.2 Техника одновременных классических лыжных ходов	1. Практическое занятие: Техника одновременных классических лыжных ходов	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08.
	Всего часов за II семестр	4	
	ИТОГО	8	

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ИМЕНИА ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) - комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и компетенций, определенных во ФГОС (Приложение № 2).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для освоения дисциплины очной формы обучения требуется наличия:

- спортивного зала
- открытого стадиона широкого профиля с, футбольным полем и беговыми дорожками

Оборудование технических средств обучения:

- перекладина, маты гимнастические, скамья, обруч спортивный, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, сетка баскетбольная, волейбольная, секундомер, гимнастические маты, шведская стенка, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, мази для смазки лыж, лыжи пластиковые, крепления для лыж, лыжный комплект, лыжи беговые.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Оздоровительные технологии физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 330 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19633-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/580785> .

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> .

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> .

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 и 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514919>.

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200>.

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

	Наименование электронной библиотечной системы
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Знаниум» № 2024-эбс от 09.07.2024
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/25-эбс от 06.03.2025 г.
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между УУНиТ «Нексмедиа» № 223-883 от 19.08.2024
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между УУНиТ и издательством «Лань» № ОГЗ-647 от 08.07.2024
5	Договор на доступ к СЭБ между УУНиТ и издательством «Лань» № СЭБ 47-ДС 5010-24 от 04.06.2024
6	Договор на доступ к электронным изданиям в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU» между УУНиТ и ООО НЭБ № ОГЗ-1283 от 05.12.2024
7	Договор на БД диссертаций между УУНиТ и РГБ № 223-664 от 15.07.2024
8	Договор на доступ к ЭБС BOOK.ru (доступ к учебнику: Основы российской государственности : учебник / А. В. Малько, А. А. Вилков, В. В. Гурьев [и др.] ; под ред. А. В. Малько. — Москва : КноРус, 2024. — 263 с. — ISBN 978-5-406-12322-5) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «КноРус медиа» № б/н от 16.10.2024 г.

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	https://rusathletics.info	Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.

		Раздел "Документы". Посмотреть правила соревнований по легкой атлетике
2	www.volley.ru/	Сайт Всероссийской федерации волейбола. Раздел "Федерация". Посмотреть методическую литературу и документы(правила соревнований по волейболу)
3	www.russwimming.ru/	Сайт Всероссийской федерация плавания. Раздел "Все о плавании". Посмотреть литературу о плавании
4	www.flgr.ru/	Сайт Федерации лыжных гонок России. Раздел «Правила». Посмотреть правила по лыжным гонкам.
5	www.russiabasket.ru/	Сайт Российской Федерации Баскетбола. Раздел «О федерации», ФИБА. Посмотреть официальные правила баскетбола.
6	www.gto.ru	Сайт Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Раздел «Нормативы». Смотреть возрастные нормативы.

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Наименование программного обеспечения
Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmс 200 /Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012
Windows 10 Неограниченона 3 года/ MicrosoftImagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»**

Стерлитамакский филиал

Колледж

Календарно-тематический план

дисциплина **СГ.04**

**Физическая культура/Адаптивная физическая
культура**

25.02.08	специальность Эксплуатация беспилотных авиационных систем
код	наименование специальности

	квалификация Оператор беспилотных летательных аппаратов
--	---

Разработчик (составитель)

Салемгреева Г.М.,

Душамбаева Г.Р.

ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

Стерлитамак 2026

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календарн ые сроки изучения (план)	Вид занятия	Домашнее задание
I семестр					
	Раздел I. Легкая атлетика				
1	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/2	Сентябрь	Практиче ское занятие	Положения на старте, бег по дистанции, финиширование. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции
2	Техника бега на короткие дистанции.	2/4	Сентябрь	Практиче ское занятие	Низкий старт, его разновидности. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Подвижная игра
II семестр					
	Раздел 2. Лыжная подготовка				
3	Техника попеременных классических лыжных ходов	2/6	Январь	Практиче ское занятие	Техника попеременных классических лыжных ходов
4	Техника одновременных классических лыжных ходов	2/8	Январь	Практиче ское занятие	Техника одновременных классических лыжных ходов
Всего часов		8			

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал

Колледж

Фонд оценочных средств

дисциплина **СГ.04**

**Физическая культура/Адаптивная физическая
культура**

Социально - гуманитарный цикл, базовая часть

цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

специальность

25.02.08

Эксплуатация беспилотных авиационных систем

код

наименование специальности

квалификация

Оператор беспилотных летательных аппаратов

Разработчик (составитель)

Салемгреева Г.М.,

Душамбаева Г.Р.

ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

Стерлитамак 2026

I Паспорт фондов оценочных средств

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины **Физическая культура/Адаптивная физическая культура**, входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем** Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем

2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины **Физическая культура/Адаптивная физическая культура** в соответствии с ФГОС специальности **25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем** и рабочей программой дисциплины **Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

Вышеперечисленные умения, знания и *практический опыт* направлены на формирование у обучающихся следующих **общих и профессиональных компетенций**: ОК4, ОК 6, ОК 08.

3 Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности **25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем** рабочей программой дисциплины **Физическая культура/Адаптивная физическая культура** предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «**Физическая культура/Адаптивная физическая культура**» – зачет, зачет с оценкой.

Зачет/зачет с оценкой проводится за счет времени отведенного на изучение дисциплины. При условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Зачет/зачет с оценкой проводится в форме выполнения практических заданий предусмотренных программой дисциплины «**Физическая культура/Адаптивная физическая культура**»

Темы практических занятий:

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега на короткие дистанции.

Раздел 2. Лыжная подготовка

Основы техники лыжных классических ходов

Техника попеременных классических лыжных ходов

Техника одновременных классических лыжных ходов

Во время проведения учебных занятий по очной форме обучения для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ, дополнительно используются следующие формы текущего контроля – *устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.*

Темы устного опроса для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ:

1. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции
2. Положения в низком старте. Правила соревнований в беге на короткие дистанции
3. Специальные упражнения бегуна
4. Техника передачи эстафетной палочки.
5. Правила соревнований в эстафетном беге
6. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции
7. Комплекс упражнений на силу и гибкость
8. Методика проведения общеразвивающих упражнений
9. Составить комплекс упражнений на силу для круговой тренировки
10. Составить комплекс из 6 -и восьмерок
11. Правила игры в волейбол
12. Техника стоек и передвижений, поворотов, остановок в волейболе
13. Анализ техники верхнего приема и передачи мяча в волейболе
14. Анализ техники нижнего приема и передачи мяча в волейболе
15. Техника подачи мяча (нижней прямой, боковой)
16. Техника приема мяча после подачи.
17. Упражнения на развитие силы плечевого пояса и кисти, скоростно-силовых способностей
18. Анализ техники классических ходов. Повторить правила оказания первой мед.помощи при обморожении
19. Техника попеременных классических лыжных ходов
20. Техника одновременных классических лыжных ходов.
21. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.
22. Техника спусков и подъемов.
23. Правила соревнований по лыжным гонкам
24. Правила игры в баскетбол
25. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе
26. Ведение мяча в баскетболе
27. Техника броска мяча в баскетболе
28. Упражнения для развития силы кисти и плечевого пояса
29. Техника броска мяча в движении. 30. Техника штрафного броска
31. Развитие скоростно-силовых способностей
32. Подвижные игры с элементами баскетбола

33. Кроссовая подготовка
34. Комплекс упражнений на восстановление
35. Техника прыжка в длину с разбега.
36. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега
37. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» по фазам
38. Техника метания малого мяча по частям.
39. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
40. Значимость физической культуры
41. Физическая и умственная деятельность студента
42. Оздоровительные средства физической культуры
43. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье
44. Составляющие здорового образа жизни
45. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни
46. Факторы, улучшающие состояние здоровья студента
47. Влияние состояния здоровья на динамику работоспособности студентов
48. Психорегулирующие оздоровительные технологии в физической культуре и спорте
49. Средства физического воспитания
50. Профилактика травматизма, заболеваний и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями
51. Нетрадиционные средства физических упражнений
52. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне»

Перечень тестовых заданий по темам отдельных практических занятий для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ:

- 1. В какой стране зародилась легкая атлетика?**
 - а Рим
 - б Греция**
 - в Америка
- 2. Входит ли легкая атлетика в состав Олимпийских игр?**
 - а да**
 - б нет
- 3. В каком году возобновилось проведение современных летних Олимпийских игр?**
 - а 1896**
 - б 1898
 - в 1924
- 4. В каком году начали проводиться зимние Олимпийские игры?**
 - а 1896
 - б 1912
 - в 1924**
- 5. Сколько групп объединяет легкая атлетика?**
 - а 3
 - б 5**
 - в 4
- 6. Бег на короткие дистанции называется:**
 - а стайерский
 - б марафонский
 - в спринтерский**
- 7. В беге на короткие дистанции спортсмен бежит с какого старта?**
 - а высокого
 - б среднего**

в низкого

8. Какие группы легкоатлетических упражнений включены в многоборье?

а ходьба, бег прыжки

б ходьба, бег с барьерами, метание

в бег, прыжки, метание

9. Сверхдлинная дистанция 42км 195м называется:

а марафонской

б длинный спринт

в стайерской

10. Командный вид в легкой атлетике?

а метание

б прыжки

в эстафета

11. Прыжок осуществляемый через горизонтальные препятствия называется:

а «Фосбери-флоп»

б «Перешагивание»

в «Ножницы»

12. Сколько попыток дается спортсмену в финальных соревнованиях на взятие высоты, на преодоление длины и расстояния в прыжках и метаниях?

а 6

б 4

в 3

13. Обучение техники прыжка в длину с разбега разделено на фазы:

а 3

б 4

в 5

14. Какие из перечисленных фаз относятся к прыжкам в высоту с разбега?

а разбег, отталкивание, полет через горизонтальное препятствие, приземление

б разбег, финальное усилие, остановка

в разбег, отталкивание, полет через вертикальное препятствие, приземление

15. В классической эстафете бегут сколько участников?

а 4 участника

б 6 участников

в 8 участников

16. Кто основатель современных олимпийских игр?

а Авиценна;

б Пьер де Кубертен;

в Хуан Антонио Самаранч;

г Геракл

17. Основатель игры в волейбол:

а Вильям Морган

б Джеймс Нейсмит

в Гунде Сван

18. Основатель игры в баскетбол:

а Вильям Морган

б Джеймс Нейсмит

в Гунде Сван

19. Кем основан и впервые применен на Олимпийских играх 1984г в Сараево коньковый ход?

а Вильям Морган

б Джеймс Нейсмит

в Гунде Сван

- 20. Размеры волейбольной площадки?**
а 24х8 м
б 18х9 м
в 21х7 м
- 21. Высота женской волейбольной сетки?**
а 243см
б 224 см
в 234 см
- 22. Укажите вес волейбольного мяча.**
а 150г
б 250г
в 270г
- 23. Сколько игроков одной команды находится на волейбольной площадке?**
а 5
б 6
в 8
- 24. Размеры баскетбольной площадки?**
а 28х15 м
б 26х14 м
в 25х12 м
- 25. Сколько игроков одной команды находится на баскетбольной площадке?**
а 5
б 6
в 8
- 26. Сколько максимально партий играется в волейболе?**
а 4
б 5
в 6
- 27. Длительность игры в баскетбол по правилам соревнований?**
а 20 минут
б 30 минут
в 40 минут
- 28. Сколько секунд дается на атаку в баскетболе?**
а 24 сек.
б 20 сек.
в 30 сек.
- 29. Может ли игрок после блока выполнить передачу или прием мяча в волейболе?**
а Да б Нет
- 30. Сколько касаний может выполнить команда в волейболе при розыгрыше мяча?**
а 4
б 3
в 2
- 31. За сколько фалов удаляют игрока в баскетболе?**
а 3
б 8
в 5
- 32. Какой из классических ходов является основным?**
а Одновременный двухшажный ход
б Попеременный четырехшажный ход
в Попеременный двухшажный ход

33. В какой стране зародились лыжные гонки?

- а Финляндия
- б Швейцария
- в Норвегия

34. Что из ниже перечисленного относится к лыжному двоеборью?

- а слалом и лыжные гонки
- б биатлон
- в прыжки с трамплина и лыжные гонки

35. Аббревиатура Международной федерации лыжного спорта

- а IAAF
- б FIS
- в FIVB

36. Система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции

это:

- а легкая атлетика
- б гимнастика

37. Кто является председателем Олимпийского комитета России с 2011 года?

- а А. Д. Жуков
- б К.А. Андриянов
- в В.А. Васин

38. Основной язык Международного Олимпийского комитета на 2012-2016гг?

- а английский и немецкий
- б английский и французский
- в английский и русский

39. Где состоялись Международные летние олимпийские игры 2016?

- а Бразилия
- б Греция
- в Великобритания

40. Кто является председателем Международного олимпийского комитета?

- а Пьер де Кубертен
- б Жак Рогге
- в Томас Бах

41. Легкая атлетика включает:

- а плавание и стрельбу;
- б бег и прыжки;
- в гимнастику и акробатику;
- г армрестлинг и биатлон.

42. Бег на длинные дистанции развивает:

- а выносливость;
- б прыгучесть;
- в координацию;
- г скорость.

43. Какие упражнения развивают силу?

- а бег с соревновательной скоростью;
- б подтягивание;
- в марафонский бег;
- г прыжки через скакалку.

44. Какие физические качества развивает игра в баскетбол?

- а скоростные;
- б умственные;
- в зоркость;
- г память.

45. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?

- а виды спорта;
- б страны;
- в континенты;
- г мифологические символы.

46. К показателям физического развития относятся:

- а вес, рост;
- б артериальное давление и ЧСС;
- в время задержки дыхания и окружность грудной клетки;
- г сила, выносливость, скорость.

47. Бег на короткие дистанции развивает:

- а выносливость;
- б прыгучесть;
- в координацию;
- г скорость

48. Что снижает работоспособность:

- а хороший сон;
- б двигательная активность;
- в гиподинамия;
- г пребывание на свежем воздухе.

49. Употребление белковой пищи больше всего способствует:

- а росту мышечной массы;
- б регуляции температуры тела;
- в обеспечению организма энергией;
- г устойчивости организма к инфекциям.

50. Вид спорта для развития силы:

- а гимнастика;
- б тяжелая атлетика;
- в легкая атлетика;

51. Причина нарушения осанки:

- а высокий рост;
- б увеличение межпозвоночных дисков;
- в слабая мускулатура;
- г естественные изгибы позвоночника.

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения для очной формы обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения самостоятельной работы Оценка выполнения практического занятия
Усвоенные знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Тестирование Устный опрос во время занятия

социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	
---	--

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» – зачет, зачет с оценкой.

Зачет/зачет с оценкой проводится за счет времени отведенного на изучение дисциплины. При условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Зачет/зачет с оценкой проводится в форме выполнения практических заданий предусмотренных программой дисциплины «Физическая культура»

4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При изучении дисциплины «Физическая культура» **оценка текущего контроля** подразумевает контроль практических умений и навыков по шести разделам.

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

При оценке техники учитывается:

- выход со старта
- постановка ноги, длина шага, движение рук
- сохранение темпа бега по дистанции
- финишный спурт

Техника бега на короткие дистанции.

При оценке техники учитывается:

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции
- бег ритмичный, свободный, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед

- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется

- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится вперед

- нога касается дорожки передней частью стопы

- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку

- стопы ставятся по прямой линии

- не следует выбрасывать стопы далеко вперед

- во время бега руки согнуты в локтях

- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движения

Техника бега по повороту в беге на средние и короткие дистанции

При оценке техники учитывается:

- положение по команде «на старт», выбегание по команде «марш!»

- постановка стоп по касательной виража, сохраняя наклон туловища в центр виража, левая рука прижимается к туловищу, локоть правой отводится чуть в сторону

- бег по прямой со входом в вираж

- бег по виражу с выходом на прямую

Техника низкого старта в беге на короткие дистанции

При оценке техники учитывается:

- положение по команде «на старт»
- положение по команде «внимание»
- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук
- сохранение темпа бега по дистанции
- финиширование «грудью»

Техника эстафетного бега

При оценке техники учитывается:

- положение по команде «на старт» с эстафетной палочкой
- положение по команде «внимание»
- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук
- положение высокого старта с опорой на одну руку принимающего
- передача эстафетной палочки «снизу», в ограниченной зоне в двойках

Раздел 2. Лыжная подготовка

Основы техники лыжных классических ходов

Техника классических ходов является базовыми навыками обучающего в лыжной подготовке, которые проявляются в виде координационных взаимосвязанных действий

При оценивании классических ходов необходимо руководствоваться следующими основами техники:

- умением выполнять поочередный перенос веса на правую и левую лыжу
- умение выполнять поочередное отталкивание правой и левой лыжей и осуществлять скольжение
- умение выносить лыжные палки и выполнять отталкивание
- в целом выполнять ход

Техника попеременных классических лыжных ходов

Попеременный двухшажный ход – наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками.

Двухшажным – потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками – одно отталкивание палкой на каждый шаг.

Применяется данный ход на равнине и пологих подъемах

Оценка выполнения:

- одноопорное скольжение лыжника
- вынос прямой маховой ноги
- наклон туловища вперед
- быстрая постановка палки энергичное и законченное отталкивание

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника одновременных ходов отличается от попеременных работой рук, осуществляется одновременное отталкивание палочками. Выделяют следующие одновременные ходы:

1. одновременно двухшажный ход

Оценка хода:

- поочередное одноопорное скольжение правой и левой лыжей
- одновременное отталкивание палками

Обратить внимание на вынос палок. За период поочередного скольжения происходит вынос палок, затем одновременное отталкивание палок, скольжение

2. одновременно одношажный ход (правой, левой)

Оценка хода:

- перенос веса тела на правую (левую), отталкивание левой (правой) лыжей.
- одновременное отталкивание палками

Применяется данный ход на равнине при хорошем скольжении и пологих спусках при удовлетворительном скольжении

3. одновременно бесшажный ход

Оценка хода:

- наклон туловища, опора осуществляется все весом на палки
- одновременное отталкивание палками

Скорость в данном ходе наращивается за счет отрыва пятки ботинка от лыжи, т.е. подъем на переднюю часть стопы, при отталкивании происходит небольшой прыжок. Наклон выполняется более 90°, ноги почти прямые

Используется со старта, на равнине на укатанной лыжне, на спусках.

При изучении дисциплины «Физическая культура» для контроля умений и навыков полученных на практических занятиях по видам спорта предусмотрена оценка уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы, и группы ограниченными возможностями здоровья

При оценивании практической работы обучающегося учитывается, качество выполнения практических умений и навыков по видам спорта, предусмотренных программой:

Таблица 1

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах											
	1 семестр			2 семестр								
	5	4	3	5	4	3						
1. Бег на 100 м (сек.)	13. 8	14.3	14. 6	-	-	-						
2. Бег 3000 м (мин, с)	-	-	-	13,00	14,00	б/вр						
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)				23,50	25,00	25.40						
4. Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	215	205	20						
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	10	8	6	-	-	-						
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3	-	-	-						
5. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5	-	-	-						

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 2

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах											
	1 семестр			2 семестр								
	5	4	3	5	4	3						
1. Бег 100 м (сек.)	16.6	17.6	18.0	-	-	-						
2. Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,00	13,00	б/вр						
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)				18.00	19,00	21,00						
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5	-	-	-						
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	185	175	165						
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7	-	-	-						
6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5	-	-	-						

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах											
	1 семестр			2 семестр								
	5	4	3	5	4	3						
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+	-	-	-						
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет врем.	б/вр	+						
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+	-	-	-						
5. Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+						
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-	+++	++	+						
7. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	-	-	-	до 6	до 5	до 4						

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 4

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах											
	1 семестр			2 семестр								
	5	4	3	5	4	3						
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+	-	-	-						
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет врем.	б/вр	+						
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+	-	-	-						
5. Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+						
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-	+++	++	+						
8. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	-	-	-	до 7	до 6	до 5						

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 5

Оценка раздела

Виды деятельности	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Двигательная	- накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся; - формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; - развитие физических качеств	"Не удовлетворительно"- двигательный навык не сформирован "Удовлетворительно" - частично владеет умениями "Хорошо"- может воспроизвести навык в стандартных условиях "Отлично"- творчески использует приобретенный двигательный навык
Игровая	- развитие игровой деятельности обучающихся; - формирование положительного отношения к себе, к окружающим; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.	"Не удовлетворительно"- двигательный навык не сформирован "Удовлетворительно" - частично владеет умениями "Хорошо"- может воспроизвести навык в стандартных условиях "Отлично"- творчески использует приобретенный двигательный навык
Коммуникативная	- развитие свободного общения; - развитие всех компонентов устной речи обучающихся в различных видах деятельности; - практическое овладение обучающимися нормами речи.	"Не удовлетворительно"- пассивность, безразличие в общении и взаимодействии "Удовлетворительно"- в не полной мере взаимодействует с коллективом "Хорошо" – высокая степень взаимодействия при выполнении игровых функций "Отлично"-все время в общении, легко схватывает и разрешает возникающие проблемы, конфликты)

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся ограниченными возможностями здоровья

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники беговых, прыжковых движений.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на высокой перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжок в длину с места;
 - бег 100 м;

Перечень вопросов для тестирования

ВАРИАНТ № 1

1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

В какой стране зародились лыжные гонки как вид спорта?

- А) Финляндия
- Б) Швейцария
- В) Норвегия
- Г) Россия

2. Прочитайте текст, и выберите правильный вариант ответа

Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- А) Китай;
- Б) Греция;
- В) Египет;
- Г) Россия

3. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Сколько игроков одной команды находится на волейбольной площадке?

- А) 5
- Б) 6
- В) 8
- Г) 10

4. Установите соответствие между видом спорта и специфическим инвентарем/оборудованием, которое в нем используется.

А)	Фехтование	1	Бита
Б)	Бейсбол	2	Шпага
В)	Хоккей на траве	3	Мяч овальной формы
Г)	Регби	4	Изогнутая клюшка

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

5. Установите соответствие между основным физическим качеством и средством (упражнением), которое преимущественно используется для его развития.

А)	Сила	1	Бег на 60 метров с максимальной скоростью
Б)	Гибкость	2	Подтягивания на высокой перекладине
В)	Быстрота	3	Кроссовый бег на 3000 метров
Г)	Выносливость	4	Выполнение наклонов вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

6. Установите соответствие между спортивной игрой и количеством игроков одной команды, которые одновременно участвуют в игре на площадке/поле.

А)	Баскетбол	1	5
Б)	Волейбол	2	6
В)	Футбол	3	7
Г)	Гандбол	4	11

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

7. Прочитайте текст и запишите ответ.

Опишите как называется состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков?

Ответ: _____

8. Прочитайте текст и запишите ответ.

Опишите как называется эмоциональное состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия?

Ответ: _____

9. Прочитайте текст и запишите ответ.

Какой термин используют для определения достижения, ратифицированного в качестве высшего показателя в соревнованиях?

Ответ: _____

10. Прочитайте текст и установите последовательность команд, которые подаются на старте в беге на короткие дистанции. Расположите от первой к последней команде.

А) «Марш!»

Б) «На старт!»

В) «Внимание!»

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В

11. Прочитайте текст и установите последовательность слов, которые используются в девизе Олимпийских игр. Расположите от первой к последней.

А) «Сильнее!»

Б) «Быстрее!»

В) «Выше!»

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В

12. Прочитайте текст и установите последовательность. Расположите этапы прыжка в длину с разбега в правильном порядке (от начала к концу):

А) Приземление

Б) Разбег

В) Полет

Г) Отталкивание

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

13. Выберите ДВА вида упражнений, которые относятся к циклическим видам спорта и преимущественно развивают аэробные возможности организма.

- 1) Метание копья
- 2) Плавание на средние дистанции (800 м)
- 3) Прыжки в высоту
- 4) Лыжные гонки на 10 км

14. Выберите ДВА физических качества, которые преимущественно развиваются при занятиях спортивными и ритмическими танцами, а также художественной гимнастикой.

- 1) Абсолютная сила
- 2) Гибкость
- 3) Выносливость к предельным статическим нагрузкам
- 4) Координация и чувство ритма

15. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа
Какие факторы относятся к здоровому образу жизни?

- 1) Соблюдение режима дня
- 2) Употребление фастфуда
- 3) Рациональное питание
- 4) Малоподвижный образ жизни

ВАРИАНТ № 2

1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какое физическое качество преимущественно развивается при беге на длинные дистанции (кросс 3 км и более)?

- А) Сила
- Б) Быстрота
- В) Выносливость
- Г) Ловкость

2. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

С какой целью в легкой атлетике при спринтерском беге (на 100 м) используется низкий старт?

- А) Для экономии сил перед финишем
- Б) Для создания оптимального угла вылета тела и обеспечения максимального стартового ускорения
- В) Для соблюдения исторических традиций легкой атлетики
- Г) Для расслабления мышц ног

3. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какой из перечисленных показателей является наиболее объективным и доступным критерием оценки тренированности сердечно-сосудистой системы человека в состоянии покоя?

- А) Частота дыхательных движений
- Б) Артериальное давление
- В) Частота сердечных сокращений (ЧСС)
- Г) Жизненная емкость легких

4. Установите соответствие между олимпийским символом/понятием и его описанием.

А)	Олимпийский огонь	1	Символ преемственности традиций Древней Греции и современности, зажигаемый в Олимпии
Б)	Олимпийская клятва	2	«Быстрее! Выше! Сильнее!»
В)	Олимпийский девиз	3	Пять переплетенных колец, символизирующих единство пяти обитаемых континентов
Г)	Олимпийские кольца	4	Торжественное обещание спортсменов о честной борьбе и соблюдении правил

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

5. Установите соответствие между видом спорта и местом проведения соревнований:

А)	Плавание	1	Каток
Б)	Лыжные гонки	2	Бассейн
В)	Фигурное катание	3	Лыжная трасса

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

6. Установите соответствие между видом лёгкой атлетики и его характеристикой:

А)	Спринт	1	Преодоление препятствий
Б)	Марафон	2	Бег на короткие дистанции
В)	Барьерный бег	3	Бег на 42 км 195 м
Г)	Эстафета	4	Командный бег с передачей палочки

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

7. Прочитайте текст и запишите ответ.

Что является основной формой подготовки спортсмена?

Ответ: _____

8. Прочитайте текст и запишите ответ.

Опишите, как называется система индивидуальных привычек и поведения человека, направленная на укрепление здоровья и профилактику заболеваний?

Ответ: _____

9. Прочитайте текст и запишите ответ.

Опишите как называется процесс приспособления организма к изменяющимся условиям внешней среды или к возрастающим физическим нагрузкам?

Ответ: _____

10. Прочитайте текст и установите последовательность призовых мест в спорте от самого низкого к самому высокому (от 3-го к 1-му):

А) Золотая медаль

Б) Бронзовая медаль

В) Серебряная медаль

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В
3	1	2

11. Прочитайте текст и установите правильную последовательность этапов проведения урока физической культуры

А) Заключительная часть

Б) Подготовительная часть

В) Основная часть.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В
3	1	2

12. Прочитайте текст и установите правильную последовательность фаз изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физической нагрузки.

А) Устойчивое состояние (ЧСС стабилизируется на высоком уровне)

Б) Вработывание (ЧСС постепенно повышается)

В) Восстановление (ЧСС постепенно снижается до исходного уровня)

Г) Утомление (ЧСС снова начинает расти, а работоспособность падать)

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

13. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр?

- 1) Лыжные гонки
- 2) Водное поло
- 3) Фигурное катание
- 4) Настольный теннис

14. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие средства используются для развития выносливости?

- 1) Бег на лыжах в равномерном темпе
- 2) Стретчинг
- 3) Кроссовая подготовка
- 4) Жонглирование мячом

15. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных видов физической активности относятся к «аэробным» упражнениям?

- 1) Бег на 100 метров с максимальной скоростью
- 2) Плавание на дистанцию 1000 метров в спокойном темпе
- 3) Поднятие штанги с предельным весом
- 4) Езда на велосипеде по ровной местности в течение 40 минут

ВАРИАНТ № 3

1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какое наказание предусмотрено в баскетболе за «пробежку» (нарушение правила шагов)?

- А) Штрафной бросок
- Б) Удаление игрока с площадки на 2 минуты
- В) Потеря мяча, вбрасывание из-за боковой линии командой соперника
- Г) Желтая карточка

2. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какое из перечисленных качеств относится к силовым способностям человека?

- А) Гибкость
- Б) Выносливость
- В) Сила
- Г) Ловкость

3. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какой вид спорта НЕ входит в программу летних Олимпийских игр?

- А) Лёгкая атлетика
- Б) Плавание
- В) Биатлон
- Г) Пляжный волейбол

4. Установите соответствие между способом передвижения на лыжах и его описанием:

А)	Одновременный бесшажный	1	Чередование шагов с отталкиванием палками
Б)	Попеременный двухшажный	2	Отталкивание двумя руками без работы ногами
В)	Коньковый ход	3	Один шаг с одновременным выносом палок
Г)	Одновременный одношажный	4	Отталкивание внутренним ребром лыжи

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

5. Установите соответствие между спортивным снарядом и видом гимнастики

А)	Бревно	1	Прыжковая гимнастика
Б)	Кольца	2	Женская спортивная гимнастика
В)	Мяч	3	Мужская спортивная гимнастика
Г)	Батут	4	Художественная гимнастика

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

6. Установите соответствие между видом спорта и основным инвентарем.

А)	Фехтование	1	Шайба
Б)	Хоккей	2	Яма с песком для прыжков
В)	Бадминтон	3	Ракетка и волан
Г)	Легкая атлетика	4	Рапира

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

7. Прочитайте текст и запишите ответ.

Каким термином обозначают временное снижение работоспособности организма, возникающее вследствие интенсивной или длительной физической нагрузки?

Ответ: _____

8. Прочитайте текст и запишите ответ.

Как называется состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких результатов, которое достигается в процессе регулярных тренировок?

Ответ: _____

9. Прочитайте текст и запишите ответ.

Как называется вводная часть тренировки или урока, направленная на «разогрев» мышц и подготовку организма к основной нагрузке?

Ответ: _____

10. Прочитайте текст и установите хронологическую последовательность исторических событий в развитии Олимпийского движения.

- А) Олимпийские игры в Москве
- Б) Первые современные Олимпийские игры в Афинах
- В) Дебют советских спортсменов на летних Олимпийских играх (Хельсинки)
- Г) Олимпийские игры в Сочи

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

11. Прочитайте текст и установите правильную последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему с растяжением связок голеностопного сустава.

- А) Наложить тугую (давящую) повязку эластичным бинтом.
- Б) Обеспечить полный покой поврежденной конечности.
- В) Прекратить физическую нагрузку и усадить/уложить пострадавшего.
- Г) Приложить холод к месту травмы.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

12. Прочитайте текст и установите правильную последовательность дисциплин в олимпийском триатлоне.

- А) Велосипедная гонка
- Б) Бег

В) Плавание

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В

13. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных методов относятся к средствам «активного восстановления» после тяжелой физической тренировки?

- 1) Полный постельный режим в течение суток
- 2) Легкий бег трусцой (заминка) в течение 10-15 минут
- 3) Упражнения на растяжку (стретчинг) проработанных мышц
- 4) Посещение бани с высокими температурами сразу после нагрузки

14. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных факторов способствуют развитию «плоскостопия» у человека?

- 1) Ношение обуви с правильно подобранным супинатором
- 2) Ношение обуви на абсолютно плоской подошве без каблука
- 3) Избыточная масса тела
- 4) Ходжение босиком по неровным природным поверхностям (галька, песок)

15. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Что из перечисленного относится к «основным средствам» физической культуры?

- 1) Физические упражнения
- 2) Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)
- 3) Гигиенические факторы (режим дня, личная гигиена)
- 4) Чтение литературы о спорте

ВАРИАНТ № 4

1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Что является основным показателем правильной осанки?

- А) Широкие плечи
- Б) Симметричное расположение частей тела относительно позвоночника
- В) Высокий рост
- Г) Длинные руки

2. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какое расстояние должен пробежать спортсмен в марафонском беге?

- А) 21 км
- Б) 42 км 195 м
- В) 50 км
- Г) 10 км

3. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Что такое «физическая рекреация»?

- А) Профессиональный спорт
- Б) Активный отдых с целью восстановления сил
- В) Соревнования
- Г) Любительский спорт

4. Установите соответствие между видом травмы и правильным алгоритмом первой помощи.

А)	Закрытый перелом конечности	1	Наложить давящую повязку и приложить холод
Б)	Растяжение связок	2	Наложить жгут выше раны
В)	Артериальное кровотечение	3	Иммобилизовать (обездвижить) конечность шиной

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

5. Установите соответствие между олимпийским символом и его значением

А)	Олимпийский огонь	1	Преемственность традиций от Античности к современности
Б)	Оливковая ветвь	2	Мир и прекращение войн на время игр
В)	Белые голуби	3	Победа и слава.

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

6. Установите соответствие между беговой дистанцией и ее видом

А)	100 метров	1	Марафонский бег
Б)	800 метров	2	Спринт
В)	Марафон (42 км 195 м)	3	Бег на длинные дистанции
Г)	5000 метров.	4	Бег на средние дистанции

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

7. Прочитайте текст и запишите ответ.

Как называется нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности?

Ответ: _____

8. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется физическая нагрузка, при которой организм полностью обеспечивает свои энергозатраты с участием кислорода (кислородный баланс соблюдается)?

Ответ: _____

9. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется часть занятия с которого начинается урок физкультуры или тренировка?

Ответ: _____

10. Прочитайте текст и установите последовательность фаз формирования двигательного навыка

А) Фаза автоматизации

Б) Фаза разучивания (создание представления)

В) Фаза углубленного разучивания (формирование умения).

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В

11. Прочитайте текст и установите последовательность фаз метания мяча на дальность

А) Полет мяча

Б) Разбег (подготовительные движения)

В) Отведение руки и замах

Г) Финальное усилие (бросок)

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

12. Прочитайте текст и установите последовательность перехода к более интенсивным видам закаливания водой (от простого к сложному):

А) Обливание холодной водой

Б) Воздушные ванны

В) Обтирание прохладным полотенцем

Г) Контрастный душ

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

13. Выберите 2 фактора, которые в наибольшей степени (на 50% и более) определяют состояние здоровья человека:

- 1) Наследственность
- 2) Образ жизни и физическая активность
- 3) Уровень развития медицины
- 4) Климат

14. Выберите два метода, которые помогут быстро снять мышечное утомление после длительной кроссовой подготовки:

- 1) Интенсивная силовая тренировка
- 2) Теплый душ или теплая ванна
- 3) Прием большого количества жирной пищи
- 4) Легкая растяжка и самомассаж

15. Выберите два основных технических приема, используемых игроками в волейболе для защиты и ввода мяча в игру:

- 1) Дриблинг
- 2) Поддача
- 3) Блокирование
- 4) Бросок

ВАРИАНТ № 5

1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какое физическое качество позволяет выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц и связок?

- А) Сила
- Б) Быстрота
- В) Гибкость
- Г) Координация движений

2. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Способность противостоять утомлению при длительной мышечной работе называется:

- А) Выносливость
- Б) Ловкость
- В) Быстрота
- Г) Координация движений

3. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Что является основным фактором, позволяющим компенсировать недостаток двигательной активности (гиподинамию)?

- А) Правильное питание
- Б) Регулярные занятия физическими упражнениями
- В) Соблюдение режима сна
- Г) Правильный режим труда

4. Установите соответствие между физическими качествами и средствами их развития

А)	Сила	1	Упражнения на растяжку
Б)	Гибкость	2	Бег на длинные дистанции
В)	Выносливость	3	Подтягивания на перекладине

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

5. Установите соответствие цвета олимпийского кольца и континента (традиционное толкование):

А)	Синий	1	Африка
Б)	Желтый	2	Австралия/Океания
В)	Черный	3	Азия
Г)	Красный	4	Европа
Д)	Зеленый	5	Америка

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г	Д

6. Установите соответствие между снарядом и полом, который на нем выступает (в классической мужской/женской программе)

А)	Бревно	1	Только мужчины
Б)	Кольца	2	Мужчины и женщины
В)	Опорный прыжок	3	Только женщины

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

7. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется вид спорта, где спортсмен сначала бежит на лыжах, а потом стреляет из винтовки по мишени?

Ответ: _____

8. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется спортивный инвентарь при помощи которого отбивают мяч в теннисе?

Ответ: _____

9. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется вид спорта, в котором нужно быстрее всех проплыть дистанцию в бассейне?

Ответ: _____

10. Прочитайте текст и установите последовательность этапов организации спортивных соревнований:

- А) Проведение соревнований
- Б) Составление положения и заявки
- В) Подведение итогов и награждение
- Г) Подготовка мест соревнований и инвентаря

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

11. Прочитайте текст и установите последовательность в порядке наиболее благоприятного периода для развития физических качеств (от младшего школьного возраста к старшему).

А)	Силовые качества (сила)	1	14–16 лет
Б)	Ловкость и координация	2	9–11 лет
В)	Выносливость	3	12–14 лет
Г)	Скоростные качества (быстрота)	4	7–9 лет

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

12. Прочитайте текст и определите правильную последовательность действий при проведении утренней гигиенической гимнастики.

- А) Силовые упражнения (отжимания, приседания)
- Б) Упражнения на гибкость и растяжку
- В) Ходьба и легкий бег на месте (общая разминка)
- Г) Дыхательные упражнения и восстановление пульса

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

13. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных параметров относятся к основным физическим качествам человека?

- 1) Сила
- 2) Рост
- 3) Выносливость
- 4) Масса тела

14. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных снарядов используются в соревнованиях по спортивной гимнастике у мужчин?

- 1) Конь
- 2) Бревно
- 3) Кольца
- 4) Разновысокие брусья

15. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных видов спорта относятся к циклическим (где движения многократно повторяются)?

- 1) Лыжные гонки
- 2) Футбол
- 3) Плавание
- 4) Фехтование

ВАРИАНТ № 6

1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какой принцип закаливания является самым главным для предотвращения простудных заболеваний?

- А) Резкое охлаждение
- Б) Постепенность и систематичность
- В) Проведение процедур только зимой
- Г) Проведение процедур летом

2. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какое нарушение фиксируется в баскетболе, если игрок с мячом делает более двух шагов без ведения?

- А) Пробежка
- Б) 5 секунд
- В) 3 секунды
- Г) 24 секунды

3. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Как называется состояние организма, характеризующееся временным снижением работоспособности вследствие выполненной физической работы?

- А) Утомление
- Б) Тренированность
- В) Гиподинамия
- Г) Боевая готовность

4. Установите соответствие между терминами и их определениями

А)	Гиподинамия	1	Подготовка организма к основной нагрузке
Б)	Закаливание	2	Недостаточная двигательная активность
В)	Разминка	3	Тренировка своей адаптации к неблагоприятным факторам среды

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

5. Установите соответствие между аббревиатурой, встречающиеся в литературе по физической культуре с их полным названием.

А)	ФКиС	1	Частота сердечных сокращений
Б)	ЧСС	2	Здоровый образ жизни
В)	ЗОЖ	3	Физическая культура и спорт

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

6. Установите соответствие между терминами, используемые в физической культуре с их краткими определениями

А)	Быстрота движений – это...	1	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий
Б)	Гибкость – это...	2	Способность человека выполнять упражнения в максимально короткое время
В)	Сила – это...	3	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

7. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется командная игра через сетку, в которой мяч отбивают руками, не допуская его падения на свою площадку?

Ответ: _____

8. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется выполнение физических упражнений сразу после пробуждения для бодрости?

Ответ: _____

9. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется спортсмен, задача которого — защищать ворота от гола?

Ответ: _____

10. Прочитайте текст и установите последовательность появления видов спорта в программе древних Олимпийских игр.

А) Пятиборье (пентатлон)

Б) Бег на один стадий (короткий бег)

В) Кулачный бой

Г) Гонки на колесницах

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

11. Прочитайте текст и установите последовательность действий в правильном порядке при оказании помощи пострадавшему от солнечного удара.

А) Напоить прохладной водой

Б) Перенести пострадавшего в тень

В) Положить холодный компресс на голову

Г) Вызвать скорую помощь (при потере сознания)

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

12. Прочитайте текст и расположите способы плавания в хронологическом порядке их появления и официального признания (от самого древнего к самому современному):

А) Баттерфляй

Б) Брасс

В) Кроль на груди

Г) Кроль на спине

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

13. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных терминов относятся к лёгкой атлетике?

1) Спринтерские дистанции

2) Оффсайд

3) Стаерские дистанции

4) Блок - аут

14. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Что означает сплетение пяти колец разного цвета в олимпийской символике?

1) виды спорта;

2) страны;

3) континенты;

4) обитаемые материки

15. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

В какое время лучше принимать солнечные ванны?

1) с 12.00 до 16.00;

2) с 10.00 до 14.00;

3) в любое время дня соблюдая меры предосторожности

4) с 12.00 до 14.00

При оценивании *практической и самостоятельной работы* студента учитывается следующее:

- *качество выполнения практической части работы;*

- *качество оформления отчета по работе;*

- *качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.*

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные,

бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Тест оценивается по пяти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Оценка «5» соответствует 86% – 100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 73% – 85% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 53% – 72% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0% – 52% правильных ответов.