

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет
Уральский лесотехнический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

35.02.18. ТЕХНОЛОГИЯ ПЕРЕРАБОТКИ ДРЕВЕСИНЫ

Составитель: преподаватель

Н.В. Тутынина

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе
методическим советом Уральского лесотехнического колледжа
(протокол № 4 от 13 февраля 2025 года)

Председатель методического совета


(подпись)

М.В Чапаева

г. Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла по учебному плану образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.18. Технология переработки древесины.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития. Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях. Строить коммуникацию в области физической культуры. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Структура, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки. Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки. Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; Основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	96
в т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	74
Самостоятельная работа	16
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированный зачет)	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (теоретические занятия)	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Лекции</i>		ОК 04, ОК 08
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни и стиля жизни. Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.	6	
	<i>Самостоятельная работа</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>		ОК 04, ОК 08
	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. 2. Игровой метод. 3. Выполнение построений, перестроений, различные виды ходьбы. 4. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. 5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в том числе в парах, с предметами. 6. Круговая тренировка.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2.2 Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>		ОК 04, ОК 08
	Техника бега: на короткие дистанции. на средние дистанции. по прямой. по виражу. на стадионе. на пересеченной местности. эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Воспитание скоростно-силовых качеств. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание силы в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание скоростной выносливости Кроссовая подготовка бег по Кеперу Старт и стартовый разгон. Техника финиширования. Метание гранаты, толкание ядра	8	
	<i>Самостоятельная работа</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>		ОК 04, ОК 08
	1. Перемещение по площадке. Ведение мяча. 2. Передачи мяча: 2-я руками от груди, с отскоком от пола, 1-ой рукой от груди, сбоку, снизу. 3. Ловля мяча: 2-я руками на уровне груди, с отскоком от пола. 4. Броски мяча по кольцу : с места, в движении. 5. Тактика игры в нападении. 6. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия.	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	7. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра		
	<i>Самостоятельная работа</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Спортивные игры. Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>		ОК 04, ОК 08
	1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. 2. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 3. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. 4. Блокирование нападающего удара. Страховка. 5. Тактика игры в нападении. 6. Тактика игры в защите. 7. Индивидуальные действия игроков. 8. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра	8	
	<i>Самостоятельная работа</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Спортивные игры. Футбол	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>		ОК 04, ОК 08
	1. Перемещение по полю. Ведение мяча. 2. Передачи мяча. Удара по мячу : головой , ногой 3. Остановка мяча. прием мяча головой, ногой 4. Удары по воротам. Обманные движения. 5. Обводка соперника, отбор мяча. 6. Тактика игры в нападении и в защите. Индивидуальные групповые, командные взаимодействия.	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	7. Интегральная подготовка		
	<i>Самостоятельная работа</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Спортивные игры. Бадминтон	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>		ОК 04, ОК 08
	1. Способы хватки ракетки, игровые стойки. 2. Движения по площадке, жонглирование воланом. 3. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева. 4. Подача: снизу и сбоку. Прием волана. 5. Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. 6. Тактика игры в паре. 7. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.	8	
	<i>Самостоятельная работа</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Спортивные игры. Гандбол	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>		ОК 04, ОК 08
	1. Стойка игрока и основные перемещения. 2. Ведение мяча: на месте и в движении правой и левой рукой. 3. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой. 4. Бросок мяча в цель, финты, обманные движения. 5. Тактика игры в нападении. 6. Тактика игры в защите. 7. Командные взаимодействия	8	
	<i>Самостоятельная работа</i>	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Спортивные игры. Настольный теннис	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>		ОК 04, ОК 08
	1. Стойки игрока. Способы держания ракетки. 2. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 3. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. 4. Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка, топ-спинт, топс-удар, сеча. 5. Тактика игры, стили игры. 6. Эстафеты с элементами настольного тенниса. 7. Освоение метода игровых спаррингов (1х1, 1х2, 2х2)	8	
	<i>Самостоятельная работа</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.4 Гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>		ОК 04, ОК 08
	1. Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. 2. Перестроения и повороты в движении. 3. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. 4. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. 5. Общие развивающие упражнения: с палками, обручами. 6. Тест на гибкость, мостик. 7. Специальные упражнения на укрепление брюшного пресса. 8. Акробатика. Кувырок вперед и назад, мостик, полушпагат.	8	
	<i>Самостоятельная работа</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 2.5 Обучение различным техникам передвижения на лыжах	<i>Практические занятия</i>		ОК 04, ОК 08
	Обучение техники передвижения одновременному одношажному ходу и двушажному ходу. Обучение техники передвижения двушажному попеременному ходу. Прохождение дистанции до 3км. девушки и 5 км. юноши.	8	
	<i>Самостоятельная работа</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: большой игровой зал, малый игровой зал, зал борьбы и бокса, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий с ограждением и трибунами.

Специальные помещения для проведения практических занятий:

Дворец спорта. Большой игровой зал. Ворота (гандбольные, футбольные), гасители, баскетбольные стойки, баскетбольные щиты, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, трибуны, электронное табло, теннисные столы, мячи (футбольные, баскетбольные, гандбольные), скакалки, медболы, коврики гимнастические, бадминтонные ракетки, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, теннисные ракетки, мячи, сетки, гимнастические маты.

Дворец спорта. Малый игровой зал. Стойки волейбольные, сетка волейбольная, стойка для судьи, гимнастические скамейки, трибуны, шкафы для хранения инвентаря, мячи волейбольные, скакалки, гимнастические маты;

Зал борьбы и бокса. Два боксерских ринга, татами, консоли для боксерских мешков, мешки боксерские, шкафы для хранения инвентаря, две стойки для штанги, зеркала, сигнальное табло, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические скамейки, параллельные брусья, весы медицинские электронные, гантели, гири, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медболы, обручи, перчатки боксерские, шлемы боксерские, лапы боксерские, велотренажёр, беговая дорожка, шкафы для хранения, коврики гимнастические, бодибары, фитболы. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий с ограждением и трибунами.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий с ограждением и трибунами. Футбольные ворота, трибуны, оборудование для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья, шведская стенка), щиты баскетбольные, кольца, барьеры легкоатлетические, конусы, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), спортивные гранаты, скакалки, секундомеры, рулетки, эстафетные палочки.

В качестве помещений для самостоятельной работы обучающихся используется:

-- читальный зал №2, имеющий автоматизированные рабочие места для читателей с выходом в сеть Интернет и электронную информационную образовательную среду УГЛУТУ, программное обеспечение общего назначения. Технология беспроводной локальной сети Wi-Fi.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник / Ю.Н. Аллянов.- Москва: Юрайт, 2021. – 493 с.
2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие / С.Ф. Бурухин.- Москва: Юрайт, 2021. – 173 с.
3. Физическая культура: учебник и практикум/ А.Б. Муллер [и др.].- Москва: Юрайт, 2025.- 424 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

2. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Знания: Структура, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки. Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки. Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; Основы здорового образа жизни	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Зачет с оценкой
Умения: Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки. Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития. Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях. Строить коммуникацию в области физической культуры. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.		Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов

5. ПРИЛОЖЕНИЕ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации

ДИСЦИПЛИНА СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 35.02.18 ТЕХНОЛОГИЯ ПЕРЕРАБОТКИ ДРЕВЕСИНЫ

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

ФОС включают контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации в соответствии с программой учебной дисциплины.

Оценочные средства (ОС) разделяются на средства проверки (контрольные задания), показатели выполнения, критерии оценки:

- средства проверки (контрольные задания) включают одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (деятельности), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить;
- показатели выполнения представляют собой формализованное описание оцениваемых основных (ключевых) параметров процесса (алгоритма) или результата деятельности;
- критерии оценки описывают правила определения численной или вербальной оценки при сравнении показателей выполнения с результатами (процесса или продукта) действий, демонстрируемых (полученных) аттестуемым.

2. Результаты освоения учебной дисциплины (модуля), подлежащие проверке.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

Структура, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.

Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.

Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.

Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

Основы здорового образа жизни

Уметь:

Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки. Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.

Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях. Строить коммуникацию в области физической культуры. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

...

Общие и профессиональные компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

3. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины

Формой промежуточной аттестации обучающихся является дифференцированный зачет, который проводится в сроки, установленные учебным планом и определяемые календарным учебным графиком образовательного процесса, в форме: тестовый контроль бланкового тестирования.

В ходе проведения экзамена в **форме тестового контроля** у экзаменатора должны быть следующие материалы:

- комплекты бланков тестирования в количестве, равном списочному составу группы (с запасом 2-3 комплекта);
- инструкция по заполнению бланков тестовых заданий;
- справочные материалы (если они необходимы по условиям тестирования);
- листы для черновиков.

В ходе проведения экзамена в **форме тестового контроля** у обучающегося должны быть следующие материалы: ручка, простой карандаш, ластик, калькулятор (словарь иностранных слов и др.)

Время проведения теста не должно превышать 60 минут.

Критерии выставления оценок (тестирование)

При определении оценки знаний студентов во время тестирования преподаватели руководствуются следующими критериями:

- оценка 5 **"отлично"** выставляется студенту, давшему 85-100 % верных ответов;
- оценки 4 **"хорошо"** заслуживает студент, давший от 75 до 84 % верных ответов;
- оценка 3 **"удовлетворительно"** выставляется студенту, давшему от 60 до 74 % верных ответов.

4. Оценочные средства промежуточной аттестации

Содержание оценочных средств

ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

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

3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30 (8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)
		56	15(20)	13(15)	9 (12)

**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

**Перечень практических навыков промежуточного контроля
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Вид задания	5	4	3
Прыжки в длину с места - юноши - девушки	215	210	200
	165	145	140
Метания гранаты 700 гр. (м) - юноши - девушки 500 гр.	18.00	15.00	12.00
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши	12	9	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) - юноши - девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)	9	7	6
	16	12	8

Челночный бег 3*10 м/с - юноши - девушки	8.6	8.9	9.3
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз) - юноши - девушки	120 130	110 120	100 110
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз) - юноши - девушки	45 33	40 28	35 23
Поднимание ног до перекладины	7	5	3
Бег 100 м/сек - юноши - девушки	14.5 17.0	15.0 17.5	15.5 18.5
Бег 1000 м/сек - юноши	3.40	4.15	4.25
Бег 3000 м/сек - юноши	15.20	15.30	16.00
Бег 500 м/сек - девушки	2.00	2.15	2.20
Бег 2000 м/сек - девушки	11.30	12.00	12.30
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу - юноши - девушки	9	7	6
Приседание - юноши - девушки	60 50	55 45	50 40

Тема: волейбол

10 передач волейбольного мяча без обивки	с первой попытки	2-3 ошибки	менее 5 передач не выполнены
Передача мяча в парах через сетку	50 передач с соблюдением всех критерий	40 передач, 2 ошибки	30 передач
Передача мяча сверху над собой (10 раз)	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Прием мяча снизу с подачи	точный прием без ошибки	мяч принят и остался в игре	из 5 подач 4 приема
Верхняя подача в зону	из 5 попыток - 5 без ошибок	из 5 попыток - 3 без ошибок	из 5 попыток - 2 без ошибок

Тема: баскетбол

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в кольцо, в движении 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	5 попаданий	4 попадания	3 попадания

Тестовые задания

Вариант 1

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	Б
5.	При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140— 160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	Б
6.	При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	Б

7.	Для воспитания быстроты используются: а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	А
8.	Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	Б
9.	Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	А
10.	Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	Б
11.	Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	В
12.	Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	А
13.	Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	В
14.	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А
15.	Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;	А

	б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	
16.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	Г
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б
18.	Основные направления использования физической культуры способствуют формированию... а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	Г
19.	Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	Г
20.	Основными показателями физического развития человека являются: а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	А
21.	Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	В
22.	Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».	А
23.	Основным показателем, характеризующим стадии	А

	развития организма, является: а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.	
24.	Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке: а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.	В
25.	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.	Б
26.	Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину: а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.	Г
27.	Под выносливостью как физическим качеством понимается: а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.	Б
28.	Быстрота — это: а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	А
29.	Физическая работоспособность — это: а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.	Г
30.	Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:	А

	а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	
Блок Б		
Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,		
№ п/п	Вариант ответа	
1	1-Б, 2-А, 3-В	
31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
32.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.	1 – А 2 – В 3 – Б
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
Блок С		
Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.		
38.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....	позволяет правильно планировать дела в течение дня;

39.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...	силовых упражнений;
40	Освоение двигательного действия следует начинать с ...	формирования общего представления о двигательном действии;

Вариант 2

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	Главной причиной нарушения осанки является... а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	Б
2.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что... а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	А
3.	Под силой как физическим качеством понимается: а) способность поднимать тяжелые предметы; б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	В
4.	Выносливость человека не зависит от... а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	Б
5.	Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит: а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.	В
6.	Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата;	В

	в) травмам.	
7.	Отметьте, что определяет техника безопасности: а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.	А
8.	Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое: а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.	А
9.	Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	Б
10.	Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это: а) осанка; б) рост; в) движение	А
11.	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это: а) зарядка; б) сила; в) воля.	Б
12.	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.	А
13.	Назовите основные физические качества человека: а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	Б
14.	Укажите, что понимается под закаливанием: а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	Б
15.	Первая помощь при обморожении: а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.	Б
16.	Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика; б) тяжелая атлетика;	А

	в) гребля; г) современное пятиборье.	
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей: а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.	Б
18.	Отметьте, что такое адаптация: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.	А
19.	Укажите, чем характеризуется утомление: а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.	Б
20.	Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	А
21.	Какая страна является родиной Олимпийских игр: а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.	В
22.	Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.	Б
23.	Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.	А, Г
24.	Ловкость — это: а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в	А

	соответствии с изменяющимися условиями; б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.	
25.	Сила — это: а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.	В
26.	Под гибкостью как физическим качеством понимается: а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.	В
27.	Бег на дальние дистанции относится к: а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.	А
28.	XXI зимние Олимпийские игры проходили в: а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.	Г
29.	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	В
30.	Пять олимпийских колец символизируют: а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.	В
Блок Б		
Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание		

столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г	1 – А 2 – В 3 – Б
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
34.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
35.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А

Блок С

Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.

38.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...	сохранение и улучшение здоровья;
39.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
40	Правильное дыхание характеризуется...	равной продолжительностью вдоха и выдоха.

Тест:

Вариант 1

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов		
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	
5.	При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	
6.	При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	
7.	Для воспитания быстроты используются: а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	
8.	Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	

9.	Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.
10.	Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: а) питание; б) дыхание; в) зарядка.
11.	Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.
12.	Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.
13.	Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.
14.	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.
15.	Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.
16.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.
18.	Основные направления использования физической культуры способствуют формированию... а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке.

	в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.
19.	Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.
20.	Основными показателями физического развития человека являются: а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.
21.	Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
22.	Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».
23.	Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является: а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.
24.	Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке: а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.
25.	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.
26.	Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину: а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.
27.	Под выносливостью как физическим качеством понимается:

	а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.				
28.	Быстрота — это: а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.				
29.	Физическая работоспособность — это: а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.				
30.	Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».				
Блок Б					
Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например, <table border="1"> <tr> <th>№ п/п</th><th>Вариант ответа</th></tr> <tr> <td>1</td><td>1-Б, 2-А, 3-В</td></tr> </table>		№ п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В
№ п/п	Вариант ответа				
1	1-Б, 2-А, 3-В				
31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты				
32.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка				
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка				
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм				

	в) шипы
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18
Блок С	
Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.	
38.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....
39.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...
40	Освоение двигательного действия следует начинать с ...

ТЕСТИРОВАНИЕ

Вариант 2

ОУД.04 Физическая культура

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов		
1.	Главной причиной нарушения осанки является... а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	
2.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что... а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	
3.	Под силой как физическим качеством понимается: а) способность поднимать тяжелые предметы; б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	
4.	Выносливость человека не зависит от... а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	

5.	Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит: а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.
6.	Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.
7.	Отметьте, что определяет техника безопасности: а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
8.	Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое: а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.
9.	Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: а) гигиена; б) закаливание; в) питание.
10.	Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это: а) осанка; б) рост; в) движение
11.	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это: а) зарядка; б) сила; в) воля.
12.	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.
13.	Назовите основные физические качества человека: а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
14.	Укажите, что понимается под закаливанием: а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
15.	Первая помощь при обморожении: а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.

16.	Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей: а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.
18.	Отметьте, что такое адаптация: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.
19.	Укажите, чем характеризуется утомление: а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.
20.	Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
21.	Какая страна является родиной Олимпийских игр: а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.
22.	Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.
23.	Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.
24.	Ловкость — это: а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия,

	быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.				
25.	Сила — это: а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.				
26.	Под гибкостью как физическим качеством понимается: а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.				
27.	Бег на дальние дистанции относится к: а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.				
28.	XXI зимние Олимпийские игры проходили в: а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.				
29.	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.				
30.	Пять олимпийских колец символизируют: а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.				
Блок Б					
Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например, <table border="1"> <tr> <td>№ п/п</td><td>Вариант ответа</td></tr> <tr> <td>1</td><td>1-Б, 2-А, 3-В</td></tr> </table>		№ п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В
№ п/п	Вариант ответа				
1	1-Б, 2-А, 3-В				

31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г	
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	
34.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	
35.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	
Блок С		
Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.		
38.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...	
39.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....	
40	Правильное дыхание характеризуется...	