



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

БД.08 Физическая культура

(шифр и наименование дисциплины)

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника Бухгалтер  
(наименование квалификации)

Уровень базового образования обучающихся Основное общее образование  
(основное/среднее общее образование)

Вид подготовки Базовый  
(базовый / углубленный)

Форма обучения Очная, заочная  
(очная, заочная)

Год начала подготовки 2023

Воронеж 2023

Фонд оценочных средств дисциплины одобрен на заседании кафедры  
общих дисциплин.

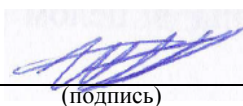
Протокол от 21.12.2022 № 5.

Заведующий кафедрой  
(занимаемая должность)



И.А. Тихонова  
(инициалы, фамилия)

Разработчик:  
преподаватель  
(занимаемая должность)



Н.А. Исаев  
(инициалы, фамилия)

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

## БД.08 Физическая культура

(индекс, наименование дисциплины)

### 1.1. Общие положения

Фонд оценочных средств дисциплины разработан на основе письма Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» от 17 марта 2015 г. N 06-259.

Фонд оценочных средств соответствует требованиям к предметным результатам освоения данной предметной области, установленным Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 года № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» зарегистрирован Минюстом России 12 сентября 2022 года, регистрационный номер 70034).

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам раздела общеобразовательной подготовки программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Знания и умения, формируемые дисциплиной «Физическая культура» необходимы для последующего изучения дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла раздела общепрофессиональной подготовки ППССЗ.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «ОГСЭ.04 Физическая культура», «ОП.15 Безопасность жизнедеятельности».

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «БД.09 Физическая культура» является:

- развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу,

чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь (У):

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх (У1);

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности (У2);
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки (У3);
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов (У4);
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта (У5);
- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (У6);
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни (У7) для:
  - \*проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - \*включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать (З):

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек (З1);
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств (З2);
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа (З3).
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

## 2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Формы и методы контроля результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
Знание:	
роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Устный контроль по рефератам. оценка по результатам промежуточной аттестации в форме теста; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Устный контроль по рефератам. оценка по результатам промежуточной аттестации в форме теста; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Устный контроль по рефератам. оценка по результатам промежуточной аттестации в форме теста; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
Умение:	
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Оценка контрольных нормативов по темам Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО). оценка по результатам промежуточной аттестации в форме теста; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Оценка контрольных нормативов по темам Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО). оценка по результатам промежуточной аттестации в форме теста; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

	зачета
выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Оценка контрольных нормативов по темам Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО). оценка по результатам промежуточной аттестации в форме теста; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Оценка контрольных нормативов по темам Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО). оценка по результатам промежуточной аттестации в форме теста; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Оценка контрольных нормативов по темам Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО). оценка по результатам промежуточной аттестации в форме теста; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Оценка контрольных нормативов по темам Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО). оценка по результатам промежуточной аттестации в форме теста; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: *проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; *включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Оценка контрольных нормативов по темам Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО). оценка по результатам промежуточной аттестации в форме теста; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета



## 2.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Наименование темы (раздела)	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК, У, З
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Устный опрос	31, 32, У1, У3, У4	Тест Сдача нормативов ГТО Дифференцированный зачет	31,32,33, У1,У2, У3, У4, У5, У6
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Контрольные нормативы	31, 32, У1, У2, У3		
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Устный опрос	31, 32, У1, У3, У4, У6		
Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Тестирование	31, 32, У1, У2, У3		
Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Устный опрос	31, 32, 33, У1, У3, У4, У6		
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Устный опрос	31, 32, У1, У2, У3, У4, У5		
Тема 7. Учебно-методические занятия	Практическая работа	31, 32, У1, У3, У4, У5, У6		
Тема 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Контрольные нормативы	31, 32, 33, У1, У2, У3, У4		
Тема 9. Лыжная подготовка	Тестирование	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6		
Тема 10. Гимнастика	Контрольные нормативы	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6		
Тема 11. Спортивные игры. Освоение основных игровых элементов.	Контрольные нормативы	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6		
Тема 12. Плавание	Тестирование	31, 32, У1, У2, У3, У4, У6		

### **3.ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **3.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний и умений в процессе освоения учебной дисциплины**

1. Подтягивание на перекладине (юноши). Низкая перекладина – девушки.
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).
3. Прыжок в длину с места.
4. Бег: мужчины – 2 км, девушки – 1 км (без учета времени).
5. Бег на лыжах: юноши – 5 км, девушки – 3 км (без учета времени) или катание на коньках на технику (без учета времени).
6. Упражнения с мячом.
7. Упражнения на гибкость.
8. Упражнения со скакалкой.
9. Отжимание в упоре лежа.

#### **3.1.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля**

##### **Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.**

Требования к технике безопасности на занятиях. Физическая культура в современном обществе. Значение профессионально-прикладной физической подготовки.

*Устный опрос.*

Контрольные вопросы:

1. Знание современного состояния физической культуры и спорта.
2. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

Практические задания по профилактике профзаболеваний:

1. Оздоровительные, общеразвивающие, специально апробированные, профилактические упражнения.
2. Игровые занятия. Оздоровительно-спортивные, познавательно-ролевые игры.
3. Упражнения на развитие мышечной системы
4. Дыхательные упражнения

Темы докладов:

1. Физическая культура и спорт, как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

3. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом.  
Гигиенические требования и нормы.

## **Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Контрольные вопросы:

1. Знание оздоровительных систем физического воспитания.
2. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Комплексы упражнений (утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, йога, аэробика). Контрольные нормативы комплекса ГТО (пресс, отжимания, подтягивание, наклон).*

Темы докладов:

1. Значение физической культуры и спорта для формирования личности и профессиональных качеств.
2. Оздоровительные системы физического воспитания.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История ГТО.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». ГТО сегодня.

## **Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-пауз. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Примерный комплекс ОФП:*

1. И.п. – О.с., руки на пояс  
1-4 круговое движение головой влево  
5-8 круговое движение головой вправо
2. И.п. –тоже  
1- наклон головы вперед

- 2- наклон головы назад
- 3- наклон головы вправо
- 4- наклон головы влево
- 3. И.п. – о.с., руки перед грудью в замок
- 1-4 вращение в кистевых суставах вправо
- 5-8 вращение в кистевых суставах влево
- И.п. – о.с., руки перед грудью в замок
- 1- руки вперед, ладонями наружу
- 2 – и.п.
- 3 – руки вверх, ладонями наружу
- 4 – и.п.
- 4. И.п. – о.с., правая вверх
- 1-4 вращение в плечевых суставах вперед
- 5-8 вращение в плечевых суставах назад
- 5. И.п. – О.с.
- 1-3 выпад на левую ногу
- 4 – и.п.
- 5-7 выпад на правую ногу
- 8 – и.п.

Контрольные вопросы:

1. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.
2. Знание форм и содержания физических упражнений.
3. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.

*Практические задания. Создание комплексов упражнений Устный опрос.*

Темы докладов:

1. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
2. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.

#### **Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Основные критерии переносимости физической нагрузки.

Контрольные вопросы:

1. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического

развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

2. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Практические задания: измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, вычисление индекса Кердо, измерение жизненной емкости легких. Дневник самоконтроля.

*Тестирование.*

**Тест «Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»**

1. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются...

- а) определение и оценка функциональных возможностей;
- б) изучение заболеваемости и травматизма;
- в) контроль адекватности физических нагрузок;
- г) определение рациональности техники выполнения упражнений.

2. У тренированного спортсмена по сравнению с нетренированным человеком частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя...

- а) выше;
- б) ниже;
- в) такая же.

3. В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах...

- а) 20-30 ударов в минуту;
- б) 30-40 ударов в минуту;
- в) 60-80 ударов в минуту;
- г) 90-100 ударов в минуту.

4. Тест Купера — это бег...

- а) 8-минутный;
- б) 10-минутный;
- в) 12-минутный;
- г) 15-минутный.

5. Педагогический контроль включает...

- а) учет спортивных результатов;

- б) контроль за посещаемостью занятий;
- в) биохимический анализ крови;
- г) оценку спортивных результатов.
6. К признакам нормальной осанки относятся...
- а) лопатки на одном уровне;
- б) расположение остистых отростков позвонков по ровной линии;
- в) разные треугольники между туловищем и свободно опущенной рукой;
- г) надплечия на одном уровне.
7. Пульс покоя в среднем у здорового человека составляет
- а) у мужчин 60-80 ударов в минуту;
- б) у женщин 100-120 ударов в минуту;
- в) у мужчин 100-120 ударов в минуту;
- г) у женщин 65-85 ударов в минуту.
8. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать...
- а) физические качества;
- б) биологические ритмы;
- в) чередование физической и умственной работы;
- г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.
9. Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за...
- а) кожей тела;
- б) волосами;
- в) рабочим кабинетом;
10. Гигиенические принципы закаливания...
- а) систематичность;
- б) постепенность;
- в) дозированность.

**Ключ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
А	в	в	в	Г	б	а	в	а	а

Темы докладов:

1. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
2. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
3. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.

### **Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Объективные и субъективные факторы, влияющие на самочувствие, реакция на них организма. Использование физической культуры, как средства активного отдыха. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Восстановление организма после умственного труда, физического тура.

Контрольные вопросы:

1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.
2. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.
3. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.

*Анализ физической подготовленности по результатам тестирования (скакалка 3 мин, пресс за 1 мин., отжимания для девочек и подтягивание для мальчиков). Комплексы упражнений по ОФП, йоге, релакса.*

*Тестирование.*

#### **Тест «Основы здорового образа жизни»**

1. Что такое здоровый образ жизни?
  - а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
  - б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
  - в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

г) Регулярные занятия физкультурой

2. Что такое режим дня?

а) Порядок выполнения повседневных дел

б) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон

в) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

г) Строгое соблюдение определенных правил

3. Что такое рациональное питание?

а) Питание, распределенное по времени принятия пищи

б) Питание с учетом потребностей организма

в) Питание определенным набором продуктов питания

г) Питание с определенным соотношением питательных веществ

4. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

а) Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.

б) Вода, белки, жиры и углеводы.

в) Белки, жиры, углеводы.

г) Жиры и углеводы.

5. Что такое витамины?

а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.

б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

в) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

6. Что такое двигательная активность?

а) Количество движений, необходимых для работы организма.

б) Занятие физической культурой и спортом.

в) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

7. Что такое личная гигиена?

а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует охране и укреплению здоровья.

в) Правила ухода за телом, кожей, зубами.

г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

8. Что такое закаливание?

а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.



- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время
9. Назовите основные двигательные качества?
- а) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.
- г) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.
10. Каково соотношение основных питательных веществ?
- а) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 1 часть.
- б) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 4 части.
- в) Белки -1 часть, жиры-2 части, углеводы -4 части.
- г) Белки -1 часть, жиры-1 часть, углеводы -2 части.

### Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	б	б	в	а	г	б	в	в	а

Темы докладов:

1. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
2. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
3. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики по видам профессиональной деятельности.
4. Утомление. Повышение работоспособности организма.

### Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Понятие «Успешный человек – здоровый человек». Физическая форма, физическое здоровье. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Группы здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

*Устный опрос.*

Контрольные вопросы:

1. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
2. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
3. Применение средств и методов физического воспитания для

профилактики профессиональных заболеваний.

4. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.

*Практические задания. Комплексы упражнений.*

**Комплекс упражнений для работающих сидя:**

1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14 - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

**Комплекс упражнений для работающих стоя (исходное положение сидя на скамейке, кроме 4 упражнения):**

1 - скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 - скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7 - сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

#### **Комплекс упражнений для работников умственного труда:**

1 - потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены "в замок" - вдох, руки опускают - выдох.

2 - ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох.

3 - руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки - вдох.

4 - прыжки на месте на носках, руки на поясе.

5 - руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

6 - поднимая руки вверх прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох.

7 - ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Поочередно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятий - спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных, - ускоренная ходьба или бег 1-3 минуты.

Темы докладов:

1. Профилактики профессиональных заболеваний средствами физического воспитания.
2. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

### **Тема 7. Учебно-методические занятия**

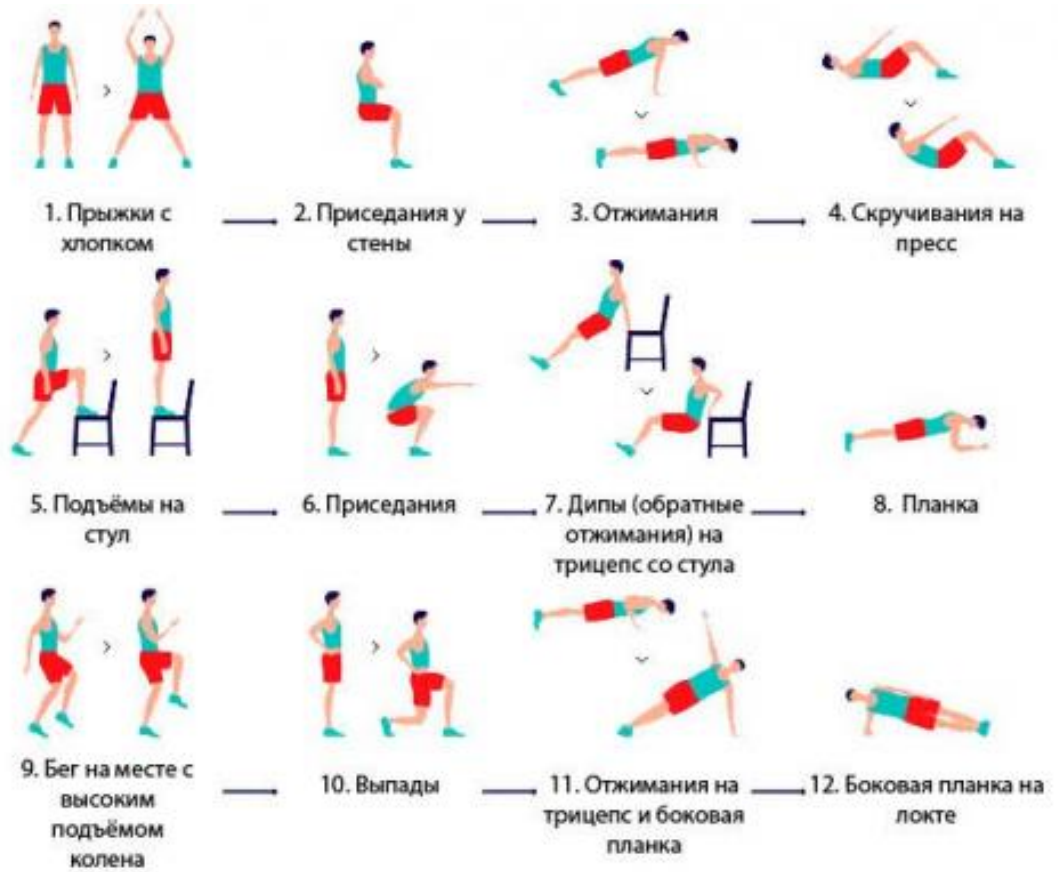
Взаимосвязь психического и физического состояния. Профилактика профессиональных заболеваний. Массаж и самомассаж. Основные методики и способы самомассажа.

Контрольные вопросы:

1. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.
2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.
3. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.
4. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.
5. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.
6. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
7. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.
8. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности

*Выполнение практических заданий*

1. *. Комплексы упражнений:  
«Гимнастика дома для юношей»*



*«Гимнастика дома для девушек»*

## 1. Отжимания (15 повторов)



## 2. Приседание (15 повторов)



## 3. Упор лежа из положения стоя (15 повторов)



## 4. Отжимания от скамейки (15 повторов)



## 5. Боковая планка (по 15 раз)



## 6. Велосипед (40 повторов)



## 7. Пресс (30 повторов)



## 8. Пресс №2 (30 повторов)

*«Гимнастика на рабочем месте»*

1. Ступни ног полностью касаются земли. Поднимайте и опускайте пятки – 40 раз.
2. Подымайте и опускайте носки – 40 раз.
3. Сжимайте и разжимайте мышцы ягодиц – 40 раз.
4. Медленно стягивайте стенку живота – выдохе, на вдохе возвращайте в исходное положение – 15 раз.
5. При прямой спине сдвигайте лопатки к позвоночнику – 40 раз, следите, чтобы плечи не двигались!
6. Руки разведите в разные стороны на уровне плеч. Сжимайте и разжимайте кулаки 40 р.
7. Повороты головы на 90\* – влево, вправо – 40 раз.
8. Вытягивание подбородка вперед – 40 раз.

*Тестирование:*

**Тест « Средства физической культуры в регулировании работоспособности »**

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. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к рудовой или иной деятельности, характеризуется...
  - а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
  - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
  - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
  - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
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. Главной причиной нарушения осанки является...
  - а) привычка к определенным позам;
  - б) слабость мышц;
  - в) ношение сумки, портфеля на одном плече;
  - г) все вышеперечисленное.
5. 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.
6. 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.
7. 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.

8. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

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. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

г) повышена температура тела.

### Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	б	г	д	б	б	в	в	а	в

Темы докладов:

1. Психическое и физическое здоровье студента.

2. Утренняя гимнастика. Значение утренней гимнастики. Комплекс упражнений.

2. Производственная гимнастика. Опыт восточных народов в применении производственной гимнастики (Китай).

3. Профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата

4. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.

### Тема 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега



способом «перешагивание». Техника метания малого мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.

Кроссовая подготовка: Освоение техники кроссового бега. Бег на 3000 метров.

Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.

Контрольные вопросы:

1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

2. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту 3 способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.

*Практические задания по теме. Тестирование по теме. Контрольные нормативы.*

### Тест «Легкая атлетика»

1. Какой из перечисленных видов не входит в состав легкой атлетики?
  - а) ходьба
  - б) бег
  - в) прыжки
  - г) метание
  - д) многоборье
  - е) плавание
2. Выделите неправильно названный вид прыжков:
  - а) прыжки с разбега
  - б) прыжки через вертикальные препятствия
  - в) прыжки через горизонтальные препятствия
  - г) прыжки с места
3. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:
  - а) легкоатлетическое двоеборье
  - в) легкоатлетическое троеборье
  - г) легкоатлетическое четырехборье
  - д) легкоатлетическое пятиборье

4. Выделить неправильно названный вид бега:
- а) кросс
  - б) бег по дорогам, шоссе
  - в) бег по пересеченной местности
5. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов?
- а) прыжок в высоту с места
  - б) прыжок в длину с места
  - в) тройной прыжок
6. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?
- а) диск
  - б) копье
  - в) молот
7. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?
- а) бег на короткую дистанцию
  - б) бег на среднюю дистанцию
  - в) метание диска
  - г) тройной прыжок
8. Как называется бег на короткую дистанцию?
- а) спринт
  - б) марафон
  - в) кросс
9. Какой вид старта применяют бегуны на короткие дистанции?
- а) низкий старт
  - б) средний старт
  - в) высокий старт
10. Укажите дистанцию марафонского бега:
- а) 30 км
  - б) 42 км 195 м
  - в) 45 км
  - г) 55 км 500 м

**Ключ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
е	в	а	б	б	б	а	а	а	б

## Контрольные нормативы

Вид упражнения	Пол	Семестр					
		I			II		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15

Темы докладов:

1. История развития легкой атлетики в России
2. Правила соревнований в легкой атлетике
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)
4. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты
5. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями
6. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма

### Тема 9. Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход, Попеременный двухшажный.

Оказание помощи при обморожениях и травмах. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Прохождение дистанции 1, 2, 3 км. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Контрольные вопросы:

1. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.
2. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
3. Сдача на оценку техники лыжных ходов.
4. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.
5. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).
6. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.
7. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.

*Практические задания по теме. Комплексы упражнений (имитация).*

*Тестирование по теме.*

#### **Тест «Лыжная подготовка»**

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?
  - а) плугом
  - б) торможение падением
  - в) боком
2. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?
  - а) елочкой
  - б) лесенкой
3. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?
  - а) только одиночным
  - б) только общим
  - в) одиночным, парным и общим
4. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?
  - а) коньковый
  - б) классический
5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
  - а) эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода.
  - б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
  - в) длина лыж не имеет значения
6. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?
  - а) нет
  - б) да
7. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
  - а) нет, обязан уступить в любом случае
  - б) можно

- в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее
8. Какого способа передвижения на лыжах не существует:
- а) попеременный четырехэтажный ход  
 б) попеременный двухшажный ход  
 в) попеременный четырехшажный ход
9. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?
- а) 1984  
 б) 1878  
 в) 1956
10. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
- а) может не уступать лыжню  
 б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами  
 в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

### Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	а	в	б	а	б	в	а	в	б

Темы докладов:

1. Зимние виды спорта. История развития зимних видов спорта.
2. Закаливание. За и против.
3. Лыжный спорт, инвентарь и гигиена.
4. Влияние занятий лыжной подготовкой на сердечно-сосудистую систему.
5. Закаливание организма через занятия зимними видами спорта.

### Тема 10. Гимнастика

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, Общеразвивающие упражнения в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с

гимнастической скамейкой.

Контрольные вопросы:

1. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.

2. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

*Практические задания (по теме). Тестирование по теме. Контрольные нормативы комплекса ГТО (на гибкость, прыжок в длину с места, пресс, отжимания, подтягивания).*

### Тест «Гимнастика»

1. Выделить неправильно названный вид гимнастики:
  - а) образовательно-развивающая гимнастика
  - б) оздоровительная гимнастика
  - в) спортивная гимнастика
  - г) прикладная гимнастика
2. Выделить неправильно названную группу оздоровительной гимнастики:
  - а) гигиеническая гимнастика
  - б) лечебная гимнастика
  - в) профессионально-прикладная гимнастика
3. Укажите вид гимнастики, не входящий в гигиеническую гимнастику:
  - а) утренняя гигиеническая гимнастика
  - б) женская гимнастика
  - в) производственная гимнастика
  - г) ритмическая гимнастика
4. В какой стране впервые зародилась гимнастика?
  - 1) Греция
  - 2) Япония
  - 3) Швеция
  - 4) Россия
5. Как называется атлетическая гимнастика?
  - а) аэробика
  - б) фитнес
  - в) бодибилдинг
6. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:
  - а) брусья разной высоты

- б) брусья параллельные  
 в) бревно  
 г) конь
7. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?  
 а) статистические упражнения  
 б) силовые упражнения  
 в) маховые упражнения  
 г) динамические упражнения
8. Как называется студент, стоящий первым в колонне?  
 а) правофланговый  
 б) направляющий  
 в) замыкающий  
 г) левофланговый
9. Какие группы снарядов художественной гимнастики указаны неправильно?  
 а) мяч, лента, скакалка  
 б) скакалка, обруч, булава  
 в) булава, мяч, резинка
10. Как называется упражнение входящее в норматив комплекса ГТО, не относящийся к гимнастике?  
 а) подтягивание  
 б) наклон на скамье  
 в) прыжок в длину с места

**Ключ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
а	в	б	б	в	б	а	б	в	в

**Контрольные нормативы**

Вид упражнения	Пол	Семестр					
		I			II		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания	Ю	8	6	4	10	8	6

перекладины							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

Темы докладов:

1. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
2. Понятие об утомлении и переутомлении при занятиях физической культурой. Средства восстановления.

### **Тема 11. Спортивные игры. Освоение основных игровых элементов**

**Баскетбол.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Контрольные вопросы:

1. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
2. Развитие личностно-коммуникативных качеств.
3. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
4. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.
5. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.
6. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
7. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

*Практические задания по теме. Комплексы упражнений. Контрольные нормативы. Тестирование.*

#### **Тест «Баскетбол»**

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
  - а) 5 человек,
  - б) 10 человек,



- в) 12 человек.
2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...
- «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
  - Ведение мяча толчком руки;
  - Мягкая встреча мяча с рукой;
3. Нельзя вырывать мяч у соперника...
- Захватом мяча двумя руками;
  - Захватом мяча одной рукой;
  - Ударом кулака;
  - Направлением рывка снизу-вверх.
4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?
- Допускается;
  - Не допускается;
  - Допускается с согласия соперников;
5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...
- С линии штрафного броска;
  - Из-под щита;
  - Из-за линии трехочковой зоны;
6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
- Не менее 1 м.
  - Не менее 1,5 м.
  - Не менее 2 м.
7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...
- За одно очко;
  - За два очка;
  - За три очка;
8. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...
- В сторону кольца соперника;
  - В свою зону защиты;
  - Игроку в зоне штрафного броска;
9. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...
- Отбивать мяч одной рукой;
  - Отбивать мяч двумя руками;
  - Ловить мяч обеими руками;
10. За грубое нарушение правил и за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?
- Три;
  - Пять;
  - Семь;

**Ключ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
а	а	в	в	в	а	а	б	б	б

**Тест «Волейбол»**

1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?
  - а) ширина 9 м, длина 18 м;
  - б) ширина 8 м, длина 20 м;
  - в) ширина 16 м, длина 24 м;
2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:
  - 1) очко, 2) гол, 3) зона,
  - 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
  - 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
  - а) 1, 3, 6, 7, 9;
  - б) 1, 2, 5, 7, 10;
  - в) 2, 4, 5, 6, 8.
3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..
  - а) Двух партий;
  - б) Трех партий;
  - в) Пяти партий.
4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
  - а) До 15 очков;
  - б) До 20 очков;
  - в) До 25 очков;
5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
  - а) Допускается;
  - б) Не допускается;
  - в) Допускается с согласия команды соперника;
6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
  - а) Одно;
  - б) Два;
  - в) Три;
7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар...
  - а) подача считается проигранной;
  - б) подача повторяется этим же игроком;
  - в) подача повторяется другим игроком этой же команды.
8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника...
  - а) подача повторяется;
  - б) игра продолжается;

- в) Поддача считается проигранной
9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее.....
- а) Поддача повторяется;
- б) Поддача считается проигранной;
- в) Игра продолжается;
10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
- а) Шесть;
- б) Десять;
- в) Двенадцать;

**Ключ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
а	а	б	в	в	б	а	б	б	а

**Контрольные нормативы**

Вид упражнения	Пол	Семестр					
		I			II		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с	Ю	4	3	2	5	4	3

расстояния 16,5м, из 5 попыток							
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Темы докладов:

1. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
2. Развитие координационных способностей на занятиях с мячом.
3. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности при занятиях физической культурой.
4. Техника и тактика волейбола.
5. Подвижные игры, методика обучения.
4. Бадминтон – игра для любого возраста.
5. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
6. Физические качества. Методы воспитания физических качеств через спортивные игры.

## **Тема 12. Плавание**

Контрольные вопросы:

1. Плавание. Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.
2. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.
3. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.
4. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.
5. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.
6. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием

*Практические задания (по теме). Тестирование по теме.*

### **Тест «Плавание»**

1. Какой способ плавания является самым быстрым?
  - а) брасс
  - б) баттерфляй
  - в) кроль на груди
2. Как выполняют поворот при плавании «кроль на груди»?
  - а) кувырок вперёд
  - б) кувырок назад
  - в) сальто вперёд
3. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?

- а) посередине  
 б) по левой стороне  
 в) по правой стороне
4. Как развиваются пловцы во время занятий?  
 а) физически  
 б) не развиваются  
 в) отрицательно
5. Какой способ плавания самый бесшумный?  
 а) брасс  
 б) кроль на груди  
 в) баттерфляй
6. Чем разграничивают дорожки в бассейне?  
 а) волногасителем  
 б) канаты  
 в) поплавки
7. Пловцы на каких Олимпийских играх разыгрывают медали?  
 а) на летних Олимпийских играх  
 б) на зимних Олимпийских играх  
 в) нет в программе Олимпиады
8. Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?  
 а) сразу после приёма  
 б) через 1,5-2 часа  
 в) через 3-4 часа
9. Какой длины не может быть дорожка в бассейне на соревнованиях  
 а) 25 м.  
 б) 50 м.  
 в) 75 м.
10. Как лучше подплывать к тонущему?  
 а) спереди  
 б) сзади  
 в) сбоку

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
в	а	в	а	а	в	а	б	в	б

Темы докладов:

1. Техника оздоровительного плавания.
2. Оздоровительное плавание – как средство закаливания.
3. Оздоровительное плавание – как организация учебного процесса и распорядка дня.
4. Оздоровительное плавание – техника брассом.
5. Оздоровительное плавание – техника кролем.
6. Оздоровительное плавание – техника баттерфляй.

7. Оздоровительное плавание – техника плавания на спине.
8. Плавание брассом при заболевании сколиозом.
9. Оздоровительное плавание при бронхиальной астме.
10. Оздоровительное плавание и сердечно-сосудистая система.
11. Выступления спортсменов СССР и России на Олимпийских играх.

Их успехи и достижения.

### **Тема 13. Виды спорта по выбору**

Контрольные вопросы:

1. Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.

2. Ритмическая гимнастика. Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий

3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий).

4. Дыхательная гимнастика. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.

5. Спортивная аэробика. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

*Практические задания по теме.*

Темы докладов:

1. Национальные виды спорта (обзор, виды по выбору).
2. Летние Олимпийские игры. Чемпионы Белгородской области.
3. Единоборства. Федор Емельяненко.
4. Скалолазание. Вид спорта или философия.
5. Спорт для мужчин. Влияние на формирование физической силы и силы духа.
6. Хочу похудеть. Спорт и диета. За и против.
7. Зимние Олимпийские игры.

8. Футбол. И стар и млад. Феномен.
9. Баскетбол. Чемпионы Белгородской области.
10. Шахматы. Зарядка для мозгов.
11. Туризм, как средство активного отдыха и оздоровления.
12. Современная женщина. Виды физической культуры на выбор.

### **3.1.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **Тесты по итогам первого семестра освоения дисциплины**

##### **Вариант №1**

##### **Текст задания**

##### **Выполнить тестовое задание**

1. Способность выполнять координационно - сложные двигательные действия называется:
  - а. ловкостью
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
  - а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
  - а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
  - а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
  - а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
  - а. 5 м
  - б. 7м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.

- а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:



- а. засчитывается  
 б. не засчитывается  
 в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:  
 а. гимнастика  
 б. керлинг  
 в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:  
 а. ваттах  
 б. калориях  
 в. углеводах

**Ключ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
а	а	в	б	в	в	в	а	б	в
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
а	б	б	а	а	в	б	в	а	б

**Вариант №2****Текст задания****Выполнить тестовое задание**

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:  
 а. быстротой  
 б. гибкостью  
 в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:  
 а. сердца, легких  
 б. памяти  
 в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:  
 а. мяч засчитан  
 б. мяч не засчитан  
 в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:  
 а. голеностопе, коленном суставе  
 б. бедре, стопе, голени  
 в. голени
5. К подвижным играм относятся:  
 а. плавание  
 б. бег в мешках  
 в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
  - б. стайерским бегом
  - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
  - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
  - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк-Плесиде
  - б. Солт-Лейк-Сити
  - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
  - б. 20км
  - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г.до н.э.
  - б. 876 г..до н.э.
  - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
  - б. конь
  - в. кольцо
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
в	а	а	б	б	б	б	в	б	б
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
б	б	б	б	в	б	а	а	б	а

## Тесты и контрольные нормативы для дифференцированного зачета

### Вариант №1

#### Текст задания

#### Выполнить тестовое задание

1. Под физической культурой понимается:
  - а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
  - а. красный
  - б. синий
  - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.
  - а. за 4 часа
  - б. за 30 мин
  - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 x 12 м
  - б. 28 x 15 м
  - в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
  - б. 220 м
  - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
- а. 1960 г
  - б. 1980 г
  - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.
- а. 22
  - б. 5
  - в. 30
11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.
- а. 2x15 мин
  - б. 4x10 мин
  - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 дней
  - б. 5-7 дней
  - в. 15-20 дней
13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.
- а. нарушает
  - б. стимулирует
  - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
  - б. затылком, спиной, пятками
  - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой

работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, черный, красный, желтый, зеленый

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
б	а	в	в	б	а	б	а	б	а
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
б	б	а	в	в	в	ы	в	ы	б

### Вариант №2

#### Текст задания

#### Выполнить тестовое задание

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

- б. головной боли
  - в. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
- а. локтевой, лучезапястный сустав
  - б. плечевой, локтевой сустав
  - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
- а. рывке штанги
  - б. спринтерском беге
  - в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а. наложить шину
  - б. наложить шину и повязку
  - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег
  - б. стайерский бег
  - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
  - б. скакалка
  - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.
- а. артериальном
  - б. венозном
  - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
  - б. толкании ядра
  - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый

- б. открытый  
 в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:  
 а. белки  
 б. жиры  
 в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:  
 а. спортивной гимнастике  
 б. керлинге  
 в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:  
 а. сердца, легких  
 б. памяти  
 в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:  
 а. быстрота  
 б. гибкость  
 в. силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:  
 а. боксе  
 б. стайерском беге  
 в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:  
 а. бокс  
 б. гимнастика  
 в. керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:  
 а. батут  
 б. конь  
 в. Перекладина

### Ключ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
б	в	а	б	а	а	в	а	б	б
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
б	б	б	а	в	а	в	б	б	б

## Сдача нормативов ГТО

## 4 степень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами	
		Ладонями		Пальцами		Ладонями	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							



**Темы рефератов по физической культуре для студентов основной и подготовительных медицинских групп, пропустивших занятия по различным причинам.**

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры, методика обучения.
4. Бадминтон.
5. Краткий исторический обзор развития спорта.
6. Летние Олимпийские игры.
7. Единоборства.
8. Мини-футбол.
9. История развития вольной борьбы.
10. История развития туризма.
11. Атлетическая гимнастика.
12. Армспорт.
13. Дартс.
14. Бег – главный вид легкой атлетики.
15. Развитие физических качеств на уроках по легкой атлетике.
16. Содержание занятий физической культурой в зависимости от возраста.
17. Зимние Олимпийские игры.
18. Легкая атлетика.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
20. Плавание.
21. Футбол.
22. Гимнастика.
23. Баскетбол.
24. Гигиена самостоятельных занятий.
25. Шахматы. Правила игры.
26. Настольный теннис, правила игры, судейство.
27. Лыжный спорт, инвентарь и гигиена.
28. Производственная гимнастика.
29. Современное состояние физической культуры и спорта.
30. Врачебный контроль, его содержание.
31. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
32. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий.
33. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
34. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
35. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
36. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической

культуре и спорту.

37. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

38. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.

### **Темы рефератов по физической культуре для студентов специальных медицинских групп.**

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.

3. Лечебная физическая культура при остеохондрозе.

4. Физическая культура во время беременности и после родового периода. 43. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

5. Лечебная физическая культура при заболеваниях щитовидной железы.

6. Физическая культура при ушибе коленного сустава.

7. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы.

8. Лечебная физическая культура.

9. Оздоровительный бег.

10. Гигиеническая гимнастика.

11. Закаливание организма.

12. Факторы, ухудшающие состояние здоровья.

13. Лечебный массаж.

14. Общий массаж.

15. Самомассаж.

16. Спортивный массаж.

17. Точечный массаж.

18. Глазные болезни и расстройства.

19. Врачебный контроль и его содержание.

20. Понятие о здоровье.

21. Стопотерапия.

22. Здоровый образ жизни.

#### **Примечание.**

Содержание рефератов должны отражать методы, средства и влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Структура и оформление доклада:

- титульный лист;

- план-оглавление;

- введение (даётся постановка вопроса, объясняется значимость и актуальность темы, указывается цель и задачи доклада, даётся характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел раскрывает отдельную проблему или одну из её сторон и логически является продолжением друг друга, где допускается включение таблиц, графиков, фотографий);

- заключение (подводятся итоги или даётся обобщённый вывод по теме реферата, даются рекомендации);

- библиографический список (приводятся не менее 2-3 различных источников).

Доклады сдаются преподавателю в электронном виде на проверку и в напечатанном виде.

Объём доклада должен быть не менее восьми печатных страниц. На титульном листе доклада отмечается, за какой семестр выполнен данный доклад и фамилия, имя и отчество преподавателя. Структура и оформление реферата:

- титульный лист;

- план-оглавление;

- введение (даётся постановка вопроса, объясняется значимость и актуальность темы, указывается цель и задачи доклада, даётся характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел раскрывает отдельную проблему или одну из её сторон и логически является продолжением друг друга, где допускается включение таблиц, картинок, графиков, схем);

- заключение (подводятся итоги или даётся обобщённый вывод по теме реферата, даются рекомендации);

- библиография (приводятся не менее 2-3 различных источников).

Рефераты сдаются преподавателю физической культуры в электронном виде на проверку и в напечатанном виде.

Объём реферата должен быть не менее двенадцати печатных страниц. На титульном листе реферата отмечается, за какой семестр выполнен данный реферат и фамилия, имя и отчество преподавателя.

## **3.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания уровня сформированности знаний и умений**

### **3.2.1. Критерии оценивания устного ответа**

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
наличие глубоких, исчерпывающих знаний в объеме пройденного курса в соответствии с поставленными программой курса целями обучения,	наличие твердых и достаточно полных знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения,	наличие твердых знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, но изложение ответов с ошибками, исправляемыми после дополнительных	наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и

правильные, уверенные действия по применению полученных знаний на практике, грамотное и логически стройное изложение материала при ответе, знание дополнительно рекомендованной литературы	незначительные ошибки при освещении заданных вопросов, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала	вопросов, необходимость наводящих вопросов, в целом правильные действия по применению знаний на практике	неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы
--	---	--	--

### 3.2.2 Критерии оценивания физической подготовки

Вид упражнения	Пол	Семестр					
		I			II		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4

Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

### 3.2.3 Критерии оценивания теста

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
правильно выполнено 85-100 % тестовых заданий	правильно выполнено 65-84 % тестовых заданий	правильно выполнено 50-65 % тестовых заданий	правильно выполнено менее 50 % тестовых заданий

### 3.2.4. Критерии оценивания внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

### 3.2.5. Критерии оценивания знаний и умений по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов по физической подготовке в ходе (зимней) летней экзаменационной сессии с выставлением итоговой оценки по дисциплине. К сдаче контрольных нормативов допускаются обучающиеся, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные по дисциплине учебным планом. В ходе сдачи контрольных нормативов проверяется степень усвоения материала. Итоговая

оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения дисциплины и проводится для контроля уровня понимания обучающимися связей между различными ее элементами.

В ходе итогового контроля акцент делается на проверку физических качеств, знаний предмета и умений решать поставленные профессиональные задачи.

Знания, умения обучающихся на дифференцированном зачете оцениваются по пятибалльной системе. Оценка объявляется обучающемуся по окончании его ответа на зачете. Положительная оценка («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») заносится в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку лично преподавателем. Оценка «неудовлетворительно» проставляется только в экзаменационную ведомость.

Общими критериями, определяющими оценку знаний на дифференцированном зачете являются:

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
наличие глубоких, исчерпывающих знаний в объеме пройденного курса в соответствии с поставленными программой курса целями обучения, правильные, уверенные действия по применению полученных знаний на практике, грамотное и логически стройное изложение материала при ответе, знание дополнительной рекомендованной литературы	наличие твердых и достаточно полных знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, незначительные ошибки при освещении заданных вопросов, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала	наличие твердых знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, но изложение ответов с ошибками, исправляемыми после дополнительных вопросов, необходимость наводящих вопросов, в целом правильные действия по применению знаний на практике	наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы