

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Курганский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «КГУ»)

Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени
Т.С. Мальцева – филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Курганский государственный университет»
(Лесниковский филиал ФГБОУ ВО «КГУ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

_____ / Н.В. Дубив /

«27» января 2023 г..

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

Квалификация:

Техник-технолог

Форма обучения

Очная, заочная

Лесниково

Рабочая программа учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта – ФГОС СПО по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 г. № 378.

Разработчик (и):
преподаватель,

_____ В.В. Мухина

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии ФГБОУ ВО Курганская ГСХА « 23 » июня 2022 г. протокол № 6 .

Заведующая отделом планирования и организации
учебного процесса
учебно-методического управления _____

А.У. Есембекова

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 г. № 378.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет ОГСЭ.04 Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла среднего общего образования в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- приобретение знаний научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Формируемые общекультурные (ОК) компетенции

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *иметь практический опыт*:

- оценки индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- применения в учебном процессе доступных технических приёмов и двигательных действий базовых видов спорта;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- значение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен 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);
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- применять двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

В ходе освоения дисциплины учитывается движение к достижению личностных результатов обучающимися (личностные результаты определены рабочей программой воспитания).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Обязательная учебная нагрузка, в том числе		
лекции, уроки	2	-
лабораторные работы		-
практические занятия	166	6
самостоятельная работа	168	330
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет в четвёртый, шестой и восьмой семестр		
Всего по дисциплине	336	336

2.1 Тематический план и содержание дисциплины

3-4 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на короткие дистанции. 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 3. Техника низкого старта. 4. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 5. Специальные беговые упражнения 6. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 7. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в беге на короткие дистанции	2		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Практическое занятие № 1-2 Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Обучение технике бега на короткие дистанции. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие быстроты. Методические основы занятий оздоровительным бегом.	4	2	
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. 3. Кроссовый бег 4. Методические основы занятий оздоровительным бегом.			ОК 02; ОК 03; ОК 06

	5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость			
	Практическое занятие № 3-4 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Кроссовый бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом.	4		
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Специальные подводящие упражнения. 3. Специальные прыжковые упражнения.			
	Практическое занятие № 5-6 Обучение технике прыжков в длину с места и разбега. Основы судейства прыжковых видов легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых качеств	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала 1. Техника метания из-за головы. 2. Специальные упражнения для мышц рук и туловища. 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.			
	Практическое занятие № 7-8 Обучение технике держания и выпуска гранаты. Обучение технике финального усилия. Обучение технике разбега. Спортивная игра. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Раздел 2. Гимнастика.				
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнером 3. Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 4. Упражнения с мячом, обручем (девочки). 5. Комплексы упражнений на тренажерах.			
	Практические занятия № 9-10 1. Развитие гибкости. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на чередование напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнером. 3. Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 4. Упражнения с мячом, обручем (девочки). 5. Комплексы упражнений на тренажерах			

	<p>Практические занятия № 11-12</p> <p>Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки</p>	4		<p>ОК 02;</p> <p>ОК 03;</p> <p>ОК 06</p>
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Комплексы упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности.</p> <p>2.Физкультпаузы.</p> <p>3.Физкультминутки.</p>			
	<p>Практические занятия № 13-14</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности. Физкультпаузы. Физкультминутки</p>	4		<p>ОК 02;</p> <p>ОК 03;</p> <p>ОК 06</p>
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Силовая подготовка.</p> <p>2.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.</p> <p>3.Развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости и координации.</p> <p>4.Развитие скоростно-силового компонента физических качеств.</p> <p>5.Общая физическая подготовка.</p> <p>6.Упражнения с собственным весом.</p>			
	<p>Практические занятия № 15-16</p> <p>Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гириями, штангой. Техника безопасности занятий. Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц</p>	4		<p>ОК 02;</p> <p>ОК 03;</p> <p>ОК 06</p>
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1. Волейбол.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками,</p> <p>2.Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты.</p> <p>3.Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>4.Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6</p>			
	<p>Практические занятия № 17-18</p> <p>1.Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре</p>	4		<p>ОК 02;</p> <p>ОК 03;</p> <p>ОК 06</p>
	<p>1.Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками,</p> <p>2.Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону,</p>			

	через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. 3. Взаимодействие игроков в паре. 4. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6			
	Практические занятия № 19-20 Командные взаимодействия в игре. Правила игры. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1. Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками, 2. Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. 3. Взаимодействие игроков в паре. 4. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6			
	Практические занятия № 20-21 Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре. Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1. Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками. 2. Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. 3. Взаимодействие игроков в паре. 4. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6.			
	Практические занятия № 22-24 Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре. Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. 3. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. 4. Транспортировка лыж			
	Практические занятия № 25-26 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. Транспортировка лыж. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06

	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. 3. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. 4. Транспортировка лыж			
	Практические занятия № 27-28 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. Транспортировка лыж. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Тема 4.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Классические способы передвижения на лыжах. 3. Техника спусков, подъемов, поворотов, торможений. 4. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полулелочкой, ступающими шагами.			
	Практические занятия № 29-30 Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода. Обучение технике спусков, подъемов, поворотов, торможений. Обучение технике подъемов в гору лесенкой, елочкой, полулелочкой, ступающими шагами	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Классические способы передвижения на лыжах. 3. Техника спусков, подъемов, поворотов, торможений. 4. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полулелочкой, ступающими шагами			
	Практические занятия № 31-32 Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода. Обучение технике спусков, подъемов, поворотов, торможений. Обучение технике подъемов в гору лесенкой, елочкой, полулелочкой, ступающими шагами	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Самостоятельная работа	66	130	
	Дифференцированный зачёт			
	<i>Всего за 3-4 семестр</i>	132	132	

5-6 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, формированию
		Очная форма	Заочная форма	

				которых способ- ствует элемент програм- мы
Раздел 1. Спортивные игры.				
Тема 1.1.Волейбол.	Содержание учебного материала 1.Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. 3.Передача сверху, снизу двумя руками. 4.Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 5.Взаимодействие игроков в паре. 6.Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. 7.Двусторонняя игра			ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Практические занятия № 1 1.Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары в опоре, в прыжке и после перемещения. Взаимодействие игроков в паре. Групповые взаимодействия при блоке. Групповые взаимодей-ствия при нападающем ударе	2	2	ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1.Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. 3.Передача сверху, снизу двумя руками. 4.Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 5.Взаимодействие игроков в паре. 6.Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. 7.Двусторонняя игра			
	Практические занятия № 2 Нападающие удары в опоре, в прыжке и после разбега. Взаимодействие игроков в паре. Команд-ные взаимодействия в защите. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6	2		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1.Технико-тактическая подготовка в волейболе. 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 3. Двусторонняя игра. 4. Развитие ловкости			
	Практические занятия № 3 Технико-тактическая подготовка в волейболе. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. Техника блокирования в волейболе. Одиночный блок. Групповой блок.	2		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1.Технико-тактическая подготовка в волейболе. 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 3. Двусторонняя игра. 4. Развитие ловкости			
	Практические занятия № 4 Нападающие удары в волейболе. Прямой напада-ющий удар. Боковой нападающий удар. Удар с	2		ОК 02; ОК 03; ОК 06

	переводом вправо или влево. Развитие ловкости. Специальные беговые и прыжковые упражнения.			
Тема 1.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала 1.Основные элементы игры. 2.Стойки и перемещения. 3.Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. 3.Передачи мяча на месте и в движении. 4.Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 5.Штрафной бросок. 6.Двусторонняя игра.			
	Практические занятия № 5 1. Техника владения мячом: ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. Действия 2 -х и 3 -х игроков в нападении без сопротивления. Учебная игра 3х3, 2х2, 5х5. Штрафной бросок. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу	2		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1.Основные элементы игры. 2.Стойки и перемещения. 3.Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. 3.Передачи мяча на месте и в движении. 4.Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 5.Штрафной бросок. 6.Двусторонняя игра			
	Практические занятия № 6 Взаимодействия игроков, в нападении, в защите. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.	2		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1.Основные элементы игры. 2.Стойки и перемещения. 3.Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. 4.Передачи мяча на месте и в движении. 5.Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 6.Штрафной бросок. 7.Двусторонняя игра.			
	Практические занятия № 7 Передачи мяча на месте и в движении. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу	2		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1. Отбор мяча в баскетболе. 2. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе.			

	3. Развитие координационных способностей. 4. Правила соревнований			
	Практические занятия № 8 1.Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание. Борьба за мяч после отскока от щита. Развитие специальной выносливости. 2.Технико-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Позиционное нападение с изменением позиций. Прессинг. Индивидуальная и зонная защита. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований	2		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Тема 1.3.Футбол	Содержание учебного материала 1.Основные элементы игры. 2.Стойки и перемещения в нападении и защите. 3.Игровые действия полевого игрока (передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии). 4.Игровые действия вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). 5.Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Учебная игра			
	Практические занятия № 9-10 Игровые действия полевого игрока (финты, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча). Игровые действия вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 5х5. Учебная игра. Основы правил и судейства соревнований по футболу.	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1.Основные элементы игры. 2.Стойки и перемещения в нападении и защите. 3.Игровые действия полевого игрока (передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии). 4.Игровые действия вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). 5.Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Учебная игра.			
	Практические занятия № 11-12 Игровые действия полевого игрока (финты, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча). Игровые действия вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 5х5. Учебная игра. Основы правил и судейства соревнований по футболу	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Раздел 2. Гимнастика.				
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1.Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. 4.Задачи и характеристика			

	<p>общеразвивающих упражнений.</p> <p>5.Подбор упражнений с предметами и без предметов. 6.Развитие гибкости.</p>			
	<p>Практические занятия № 13-14</p> <p>1.Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Комплексы упражнений с предметами</p>	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. 4.Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. 5.Подбор упражнений с предметами и без предметов. 6.Развитие гибкости.</p>			
	<p>Практические занятия № 15-16</p> <p>Развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов. Развитие гибкости</p>	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Тема 2.2.Атлетическая гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Силовая подготовка.</p> <p>2.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.</p> <p>3.Развитие физических качеств.</p> <p>4.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>5.Общая физическая подготовка.</p> <p>6.Упражнения с собственным весом.</p> <p>7.Упражнения с отягощениями</p>			
	<p>Практические занятия № 17-18</p> <p>1. Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие физических качеств. Упражнения с собственным весом</p>	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Силовая подготовка.</p> <p>2.Упражнения с гантелями весом 16 кг и 32 кг.</p> <p>3.Развитие физических качеств.</p> <p>4.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>5.Общая физическая подготовка.</p> <p>6.Упражнения с собственным весом.</p> <p>7.Упражнения с отягощениями.</p>			
	<p>Практические занятия № 19-20</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения с собственным весом. Упражнения с гантелями весом 16 кг и 32 кг</p>	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Раздел 3. Легкая атлетика				
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.</p> <p>2.Техника низкого и высокого старта.</p> <p>3.Специальные беговые упражнения.</p>			

	4. Развитие скоростной выносливости. 5. Методические основы занятий оздоровительным бегом			
	Практические занятия № 21-22 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Основы судейства беговых видов легкой атлетики	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Тема 3.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и с разбега.			
	Практические занятия № 23-24 1. Прыжки в длину с разбега. Способы прыжков в длину с разбега. Обучение технике разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и с разбега. 6. Контрольные упражнения.			
	Практические занятия № 25-26 Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Развитие прыжковой выносливости. Сдача контрольных упражнений.	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Тема 3.3. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала 1. Техника метания мяча, гранаты в цель. 2. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. 3. Основы правил соревнований по легкой атлетике. Организация и проведение спортивных соревнований по легкоатлетическим метаниям.			
	Практические занятия № 27-28 1. Совершенствование техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность. Основы судейства легкоатлетических метаний. Спортивная игра	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1. Техника метания мяча, гранаты в цель. 2. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. 3. Основы правил соревнований по легкой атлетике. Организация и проведение спортивных соревнований по легкоатлетическим метаниям. 4. Контрольные упражнения.			
	Практические занятия № 29-30 2. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Основы правил соревнований по легкой атлетике. Организация и проведение спортивных соревно-	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06

	ваний по легкоатлетическим метаниям. Сдача контрольных упражнений.			
	Самостоятельная работа	60	118	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
	<i>Всего за 2 семестр</i>	120	120	

7-8 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. 3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания			
	Практическое занятие № 1-2 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Совершенствование техники эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания. Основы судейства легкоатлетических эстафет	4	2	ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. 3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.			
	Практическое занятие № 3-5 1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Совершенствование техники эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания. Основы судейства легкоатлетических эстафет.	6		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Тема 1.2. Прыжки в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.			
	Практическое занятие № 6-8 Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега разными	6		ОК 02; ОК 03; ОК 06

	способами. Совершенствование техники разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра (по выбору учащихся).			
	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.			
	Практическое занятие № 9-12 Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.	8		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Тема 1.3. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала 1. Техника метания мяча, гранаты в цель. 2. Техника метания мяча, гранаты на дальность. 3. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях. 5. Спортивная игра (по выбору учащихся).			
	Практическое занятие № 13-15 Совершенствование техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность. Основ судейства легкоатлетических метаний. Спортивная игра (по выбору учащихся).	6		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Раздел 2. Гимнастика				
Тема 2.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. 4. Развитие гибкости. 5. Формирования правильной осанки.			
	Практическое занятие № 16-17 Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Формирования правильной осанки	4		ОК 02; ОК 03; ОК 06
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала 1. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.			

	2. Передача сверху, снизу. 3. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 4. Групповые взаимодействия при блоке и нападающем ударе. 5. Командные взаимодействия в защите и нападении. 6. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.			
	Практическое занятие № 18-21 Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. Двусторонняя игра.	8		ОК 02; ОК 03; ОК 06
	Самостоятельная работа	42	82	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
	<i>Всего за 7-8 семестр</i>	84	84	
	Итого	336	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Виды и формы учебной деятельности	Наименование помещения	Наличие материально-технического обеспечения
Практические занятия, самостоятельная работа	Здание главного корпуса Этаж первый Спортивный зал «Для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации» Многофункциональный зал игровых видов спорта с разметкой для игры в мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован электронным табло, инвентарем для спортивных игр.	Оборудование: Тренажер многофункциональный, гири, гантели, скамейка для прессы, механическая беговая дорожка, скакалки, кистевые эспандеры, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, гимнастические лестницы, турник, мячи для мини-футбола, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, секундомеры
Самостоятельная работа обучающихся	Здание главного корпуса Кабинет №216 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, читальный зал библиотеки	Оборудование: специализированная мебель, компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду. Специальная учебная, учебно-методическая и научная литература
Промежуточная аттестация	Здание главного корпуса Этаж третий Кабинет № 323 «Социально-экономических дисциплин»	Оборудование: доска, рабочее место преподавателя, количество посадочных мест – 30. Технические средства обучения: переносной мультимедийный проектор, стационарный экран, переносной ноутбук. Программное обеспечение:

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : электронная форма учебного пособия для СПО / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2109047> (дата обращения: 05.09.2022). – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680> (дата обращения: 03.09.2022). – Режим.

Дополнительные источники

3. Физическая культура и спорт в вузе: Учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков. - Москва: Директ-Медиа, 2020. - 105 с. - ISBN 78-5-4499-0718-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987532> (дата обращения: 06.09.2022). – Режим доступа: по подписке.

4. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: методическое пособие / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 28 с. - ISBN 978-59765-4719-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1851758> (дата обращения: 06.09.2022). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы для обучающихся и преподавателей

5. <https://znanium.com/>-Электронно-библиотечная система издательства «Znanium».

6. <http://elibrary.ru> - Электронная библиотека журналов.

7. <https://minsport.gov.ru> - Сайт Министерства спорта Российской Федерации.

8. www.fcior.edu.ru – Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов — ФЦИОР.

9. <https://olympic.ru> - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

3.3 Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям лиц с ограниченными возможностями

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат);
- в печатной форме на языке Брайля;
- индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме; в форме электронного документа;
- видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика;
- индивидуальные задания и консультации.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- индивидуальные задания и консультации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
Знание:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Текущий контроль – оценка за: – рефераты; - устный опрос; – практические занятия; Итоговый контроль: дифференцированный зачет Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
основы здорового образа жизни	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
значение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	
социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	
Умение:	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Текущий контроль – оценка за: – рефераты; - устный опрос; – практические занятия; Итоговый контроль: дифференцированный зачет Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
применять способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
применять двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Курганская государственная сельскохозяйственная академия
имени Т.С. Мальцева»
(ФГБОУ ВО Курганская ГСХА)
Учебно-методическое управление

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая отделом планирования и ор-
ганизации учебного процесса учебно-
методического управления
_____ А.У. Есембекова
« ___ » _____ 2022 г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

Квалификация:

Техник-технолог

Форма обучения

Очная, заочная

Лесниково

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов в части овладения усвоенных знаний, сформированности общих компетенций и обеспечивающих их умений.

ФОС представляет собой комплект заданий для проведения входного контроля, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов.

ФОС включает контрольные материалы и рекомендации для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

3-4 семестр

Контролируемые разделы, темы дисциплины*	Наименование оценочного средства**	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Раздел 2. Гимнастика.		
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 2.2. Профессиональн о-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Раздел 3. Спортивные игры		
Тема 3.1. Волейбол.	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Раздел 4. Лыжная подготовка		
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 4.2. Лыжная подготовка	Практическое занятие	Самостоятельная работа

5-6 семестр

Контролируемые разделы, темы дисциплины*	Наименование оценочного средства**	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
Раздел 1. Спортивные игры.		
Тема 1.1. Волейбол.	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 1.2. Баскетбол.	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 1.3. Футбол	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Раздел 2. Гимнастика.		-

Тема 2.1. Основная гимнастика.	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 2.2.Атлетическая гимнастика	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Раздел 3. Легкая атлетика		-
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие	-
Тема 3.2.Прыжки в длину с места и с разбега	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 3.3. Метание мяча, гранаты.	Практическое занятие	Самостоятельная работа

7-8 семестр

Контролируемые разделы, темы дисциплины*	Наименование оценочного средства**	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1. Эстафетный бег.	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 1.2.Прыжки в длину с места, с разбега.	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 1.3. Метание мяча, гранаты.	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Раздел 2. Гимнастика		
Тема 2.1. Основная гимнастика	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Раздел 3. Спортивные игры		
Тема 3.1.Волейбол	Практическое занятие	Самостоятельная работа

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Не предусмотрен.

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (по видам контроля)

Раздел Теоретический

Тема. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования.
4. Ценностные ориентации и отношения, обучающихся к ФК и С.
5. Компоненты физической культуры.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Тема. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Здоровье в трактовке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.
4. Влияние окружающей среды, наследственности и направленности поведения человека на здоровье.
5. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье
6. Роль занятия физической культурой в обеспечении здоровья.
7. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
8. Организация двигательной активности, учебы и отдыха в течение дня, недели.
9. Личная гигиена и закаливание как основа здорового образа жизни.
10. Вредные привычки и их профилактика.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Раздел Легкая атлетика

Тема. Бег на короткие дистанции.

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спринтерского бега как вида соревновательных упражнений.
2. Техника спринтерского бега по дистанции.
3. Техника стартового разгона в спринтерском беге.
4. Низкий старт: основной, сближенный, растянутый.
5. Техника финиширования в спринтерском беге.

Задание 2. Развитие быстроты.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Челночный бег 3 по 10 м.
3. Стартового разгона в спринтерском беге.
4. Бег с повторным ускорением на коротких отрезках.
5. Старты из разных положений.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Тема. Бег на средние и длинные дистанции.

Количество часов:

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика бега на средние и длинные дистанции.
2. Техника стайерского бега по дистанции.
3. Техника высокого старта.
4. Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

Задание 2. Развитие выносливости.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Бег по пересеченной местности.
3. Равномерный бег 3000 м.
4. Бег по виражу.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Тема. Эстафетный бег. Цель:

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика эстафетного бега как вида соревновательных упражнений.
2. Техника эстафетного бега по дистанции.
3. Способы передачи эстафетной палочки.
4. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.

Задание 2. Развитие быстроты.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Эстафеты 4*100 м.
3. Встречные эстафеты.
4. Эстафеты 4*400 м.
5. "Шведская" эстафета.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Тема. Прыжки в длину с места и с разбега.

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Техника прыжка в длину с места.
2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
4. Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
5. Техника прыжка в длину с разбега комбинированным способом.
6. Особенности тактики в прыжках в длину с разбега.

Задание 2. Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Специальные прыжковые упражнения.
3. Бег с ускорением 5 по 30 м.
4. Прыжки на скакалке 5 по 100 раз.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Тема. Метание мяча, гранаты.

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Техника метания из-за головы.

2. Техника метания гранаты и малого мяча с разбега.
3. Фазы метания гранаты.
4. Особенности тактики в метаниях.

Задание 2. Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Специальные прыжковые упражнения.
3. Техника держания и выпуска гранаты.
4. Техника финального усилия.
5. Техника разбега.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Раздел Гимнастика

Тема. Основная гимнастика.

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика гимнастики как вида соревновательных упражнений.
2. Место и значение гимнастики в российской системе физического воспитания и спорта.
3. Классификация видов гимнастики.
4. Виды гибкости.

Задание 2. Развитие гибкости.

1. Развитие активной гибкости.
2. Развитие пассивной гибкости.
3. Развитие динамической гибкости.
4. Развитие статической гибкости.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Тема. Атлетическая гимнастика.

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной гимнастики.
2. Характеристика оздоровительной гимнастики.
3. Характеристика общеразвивающей гимнастики.
4. Средства и методы гибкости.

Задание 2. Развитие физических качеств.

1. Развитие силы.
2. Развитие гибкости.
3. Развитие силовой выносливости.
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Раздел Спортивные игры

Тема. Волейбол.

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «волейбол».
2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «волейбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в волейболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в волейболе.
6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в волейболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.
2. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.
3. Способы подачи мяча через волейбольную сетку и техника их выполнения.
4. Техника нападающего удара в волейболе.
5. Техника блокирования в волейболе.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Тема. Баскетбол.

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «баскетбол».
2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «баскетбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в баскетболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в баскетболе.

6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в баскетболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника приема и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.
2. Техника приема и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча.
3. Техника ведения баскетбольного мяча.
4. Техника штрафного броска мяча в корзину.
5. Техника броска мяча в корзину в движении.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Тема. Футбол. Цель

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «футбол».
2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «футбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по футболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в футболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в футболе.
6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в футболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника ведения футбольного мяча.
2. Техника удара по мячу серединой, внешней и внутренней частью подъема.
3. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.
4. Техника удара по мячу серединой лба.
5. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
6. Техника остановки катящегося мяча подошвой.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Раздел Лыжная подготовка Тема. Классические способы передвижения на лыжах.

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика лыжного спорта как вида соревновательной деятельности.

2. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта.
3. Профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.
4. Выбор лыжного инвентаря.
5. Установка лыжных креплений.
6. Особенности смазки лыж.

Задание 2. Основы техники

1. Техника одновременно бесшажного хода.
2. Техника одновременно одношажного хода.
3. Техника одновременно двухшажного хода.
4. Техника попеременно двухшажного хода.
5. Способы перехода с хода на ход в лыжном спорте.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Тема. Техника подъема в гору, спуска с горы, поворотов и торможений на лыжах.

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Строевые упражнения с лыжами: выполнение команд становись, равняйся, смирно, выполнение поворотов налево, направо, кругом.
2. Строевые упражнения на лыжах: повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом левой (правой) через носок (пятку) лыжи, прыжком с опорой и без опоры на палки.
3. Способы переноски лыж.

Задание 2. Основы техники

1. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуелочкой, ступающими шагами.
2. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке.
3. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием.
4. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Рефераты

Текущий контроль проводится в форме написания рефератов во время проведения практического занятия с целью оценки знаний, умений.

Коды формируемых компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Темы рефератов по учебной дисциплине

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура.
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
10. Гипокинезия и гиподинамия.
11. Средства физической культуры.
12. Физиологическая классификация физических упражнений.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
17. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
21. Производственная физическая культура и гимнастика.
22. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
23. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
24. Витамины и их роль в обмене веществ.
25. Общие положения развития физических качеств.
26. Сила, методика ее развития и определения.
27. Быстрота, методика ее развития и определения.
28. Выносливость, методика ее развития и определения.
29. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
30. Гибкость, методика ее развития и определения.
31. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
32. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
33. Спортивные игры в физическом воспитании
34. Характеристика понятий «адаптация», «рефлекс», «максимальное потребление кислорода», «гомеостаз», «утомление», «восстановление».
35. Средства восстановления (педагогические, психологические, медикобиологические).
36. Здоровье в трактовке всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
37. Вредные привычки и их профилактика.
38. Особенности здорового образа жизни.
39. Педагогическая классификация физических упражнений.
40. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
41. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.
42. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности (особенностей проявления отдельных физических качеств).
43. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку или признаку пре-

имущественного развития отдельных мышечных групп.

44. Классификация физических упражнений по видам спорта.

45. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.

46. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.

Оценка «отлично» - если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы

Выполнение контрольных нормативов

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Раздел Легкая атлетика					
Бег 500 м	2.00 мин	5	Бег 1000 м.	3.20 мин	5
	2.10 мин	4		3.40 мин	4
	2.20 мин	3		4.00 мин	3
Метание спортивного снаряда (500 гр)	16 м	5	Метание спортивного снаряда (700 гр)		5
	13 м	4			4
	11 м	3			3
Раздел Спортивные игры					
Штрафные броски в баскетболе	3 раза из 5	5	Штрафные броски в баскетболе	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раз из 5	3		1 раз из 5	3
Броски по кольцу с ведения	3 раза из 5	5	Броски по кольцу с ведения	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раз из 5	3		1 раз из 5	3
Подача мяча по волейболе	3 раза из 5	5	Подача мяча по волейболе	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раз из 5	3		1 раз из 5	3
Верхняя передача над собой в волейболе	9 раз	5	Верхняя передача над собой в волейболе	9 раз	5
	7 раз	4		7 раз	4
	5 раз	3		5 раз	3
Раздел Лыжная подготовка					
Бег на лыжах 5 км	36 мин	5	Бег на лыжах 5 км	26 мин	5
	38 мин	4		28 мин	4

	40 мин	3		30 мин	3
Бег на лыжах 1 км (спринт)	7 мин	5	Бег на лыжах 1 км (спринт)	6 мин	5
	8 мин	4		7 мин	4
	9 мин	3		8 мин	3
Раздел Гимнастика					
Поднимание и опускание туловища	50 раз	5	Поднос ног к перекладине	8 раз	5
	40 раз	4		6 раз	4
	30 раз	3		4 раза	3
Прыжки че- рез скакалку за 1 мин (кол- во раз)	120 раз	5	Прыжки че- рез скакалку за 1 мин (кол- во раз)	130 раз	5
	110 раз	4		120 раз	4
	100 раз	3		110 раз	3

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1 Формой проведения оценочной процедуры является дифференцированный зачет, который проводится в форме тестирования. Дифференцированный зачёт формируется из заданий, распределенных по компетенциям.

Задания для оценки сформированности компетенции ОК.02

1. Выберите один верный вариант ответа. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

- а. Иметь для занятий соответствующую одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;**
- б. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
- в. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- 4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);

2. Выберите один верный вариант ответа. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

- а. Лыжи, куртка, шапка;
- б. Майка, шорты, шиповки;**
- в. Кроссовки, мяч, скакалка.

3. Выберите один верный вариант ответа. Какая длина и частота спортивного шага?

- а. 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;**
- б. 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
- в. 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту.

4. Выберите один верный вариант ответа. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

- а. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
- б. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;**
- в. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

5. Выберите один верный вариант ответа. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

- а. По часовой стрелке;
- б. Против часовой стрелки.**

6. Выберите один верный вариант ответа. Сколько весит учебная граната для юношей?

- а. 600г.;
- б. 700г.;**
- в. 800г.

7. Выберите один верный вариант ответа. Сколько в баскетбольной команде игроков?

- а. Четыре человека;
- б. Пять человек;**
- в. Шесть человек.

8. Выберите один верный вариант ответа. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
- б. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой
- в. Личная гигиена, рациональное питание;
- г. все ответы верны

9. Выберите один верный вариант ответа. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

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

10. Выберите один верный вариант ответа. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

- а. Мясные и молочные продукты;
- б. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
- в. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
- г. Все ответы верны**

11. Выберите один верный вариант ответа. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

- а. Главный судья;
- б. Судья хронометрист;
- в. Помощник судьи.**

12. Выберите один верный вариант ответа. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникает кровотечение из носа?

Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

- а. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
- б. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
- в. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
- г. все ответы верны**

13. Выберите один верный вариант ответа. Физическая культура это.....?

- а. Стремление к высшим спортивным достижениям;
- б. Разновидность развлекательной деятельности человека;
- в. Часть человеческой культуры.**

14. Выберите один верный вариант ответа. Чем характеризуется утомление?

- а. Отказом от работы организма;
- б. Временным снижением работоспособности организма;**
- в. Повышенной частотой сердечных сокращений.

15. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физиче-

ской культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

- а. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
- б. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
- в. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;

г. все ответы верны

16. Выберите один верный вариант ответа. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе? Справка: Ушиб - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровоизлиянием повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

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

17. Выберите один верный вариант ответа. Как начинается игра в мини-футболе?

- а. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
- б. Вбрасыванием мяча судьёй;
- в. Вратарь вводит мяч в игру.**

18. Какие действия спортсменов называются само страховкой?

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

19. Выберите один верный вариант ответа. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

- а. Помощник главного судьи;
- б. Судья - хронометрист;**
- в. Главный судья.

20. Выберите один верный вариант ответа. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом?

- а. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
 - б. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
 - в. Если разница между двумя подсчётами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
- г. все ответы верны.**

21. Выберите один верный вариант ответа. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?
- а. 120-150 ударов в минуту;**
 - б. 150-180;
 - в. 200-220.
22. Выберите один верный вариант ответа. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
- а. ловкостью,**
 - б. гибкостью,
 - в. силовой выносливостью
23. Выберите один верный вариант ответа. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности**
24. Выберите один верный вариант ответа. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков**
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
25. Выберите один верный вариант ответа. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы**
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
26. Выберите один верный вариант ответа. К спортивным играм относится:
- а. гандбол**
 - б. лапта
 - в. салочки
27. Выберите один верный вариант ответа. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра**
 - б. гимнастике
 - в. беге
28. Выберите один верный вариант ответа. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м**
 - б. 7 м
 - в. 6,25 м
29. Выберите один верный вариант ответа. Наиболее опасным для жизни является....перелом.
- а. открытый**
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
30. Выберите один верный вариант ответа. Продолжительность туристического похода для

детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней**

31. Выберите один верный вариант ответа. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки**

32. Выберите один верный вариант ответа. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция**

33. Выберите один верный вариант ответа. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол**
- в. бег

34. Выберите один верный вариант ответа. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике**

35. Выберите один верный вариант ответа. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное**
- б. венозное
- в. капиллярное

36. Выберите один верный вариант ответа. Вид спорта, который не является олимпийским - это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд**
- в. керлинг

37. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких**
- б. памяти
- в. зрение

38. Выберите один верный вариант ответа. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол**

39. Выберите один верный вариант ответа. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбра-

сывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

40. Выберите один верный вариант ответа. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика,

б. керлинг,

в. бокс

41. Выберите один верный вариант ответа. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах,

б. калориях,

в. углеводах

42. Выберите один верный вариант ответа. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой,

б. гибкостью,

в. силовой выносливостью

43. Выберите один верный вариант ответа. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

44. Выберите один верный вариант ответа. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

45. Выберите один верный вариант ответа. При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени

в. голени

46. Выберите один верный вариант ответа. К подвижным играм относятся:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

47. Выберите один верный вариант ответа. Скоростная выносливость необходима в занятиях:

а. боксом

б. стайерским бегом

б. баскетболом

48. Выберите один верный вариант ответа. 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

49. Выберите один верный вариант ответа. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лейк-Плесида
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине**

50. Выберите один верный вариант ответа. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

- а. 30 км
- б. 20 км
- в. 12 км**

Задания для оценки сформированности компетенции ОК.03

51. Выберите один верный вариант ответа. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях**
- в. углеводах

52. Выберите один верный вариант ответа. 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.

53. Выберите один верный вариант ответа. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:

- а. бокс
- б. гимнастика**
- в. керлинг

54. Выберите один верный вариант ответа. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а. батут**
- б. гимнастика
- в. керлинг

55. Выберите один верный вариант ответа. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни**
- в. наличие спортивных сооружений

56. Выберите один верный вариант ответа. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям**
- б. капиллярам

в. венам

57. Выберите один верный вариант ответа. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

58. Выберите один верный вариант ответа. 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

59. Выберите один верный вариант ответа. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м,

б. 600 м,

в. 300 м.

60. Выберите один верный вариант ответа. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г,

б. 700 г,

в. 800 г

61. Выберите один верный вариант ответа. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

62. Выберите один верный вариант ответа. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

63. Выберите один верный вариант ответа. 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

64. Выберите один верный вариант ответа. Олимпийский флаг имеет.....цвет.

а. красный

б. синий

в. белый

65. Выберите один верный вариант ответа. Следует прекратить прием пищи за.....до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

66. Выберите один верный вариант ответа. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м**
- в. 26 x 14 м

67. Выберите один верный вариант ответа. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м,**
- б. 600 м,
- в. 300 м

68. Выберите один верный вариант ответа. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г,
- б. 700 г,**
- в. 800 г

69. Выберите один верный вариант ответа. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 м,**
- б. 220 м,
- в. 263 м

70. Выберите один верный вариант ответа. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.

- а. 1960 г
- б. 1980 г**
- в. 1970 г

71. Выберите один верный вариант ответа. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей

- а. 22
- б. 5**
- в. 30

72. Выберите один верный вариант ответа. В баскетболе играют.....периодов и минут.

- а. 2x15 мин**
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин

73. Выберите один верный вариант ответа. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

- а. 3-5 часов
- б. 5-7 часов**

74. Выберите один верный вариант ответа. Прием анаболических препаратов.....естественное развитие организма.

- а. нарушает**
- б. стимулирует
- в. ускоряет

75. Выберите один верный вариант ответа. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а. затылком, ягодицами, пятками**

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками.

76. Выберите один верный вариант ответа. 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.

77. Выберите один верный вариант ответа. 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.

78. Выберите один верный вариант ответа. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. хоккее

79. Выберите один верный вариант ответа. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

80. Выберите один верный вариант ответа. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

81. Выберите один верный вариант ответа. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается в. игрок удаляется

82. Выберите один верный вариант ответа. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц сухожилий, связок - это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

83. Выберите один верный вариант ответа. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

84. Выберите один верный вариант ответа. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав**

85. Выберите один верный вариант ответа. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге**
- в. гимнастике

86. Выберите один верный вариант ответа. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку**
- в. наложить повязку

87. Выберите один верный вариант ответа. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин**
- б. от 90 до 100 уд\мин

88. Выберите один верный вариант ответа. Темный цвет крови бывает при.....кровотечении.

- а. артериальном**
- б. венозном
- в. капиллярном

89. Выберите один верный вариант ответа. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности**

90. Выберите один верный вариант ответа. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы**
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

91. Выберите один верный вариант ответа. **Динамическая сила необходима при:**

- а. беге
- б. толкании ядра**
- в. гимнастике

92. Выберите один верный вариант ответа. Наиболее опасным для жизни переломом является ...перелом.

- а. закрытый**
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

93. Выберите один верный вариант ответа. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. белки
- б. жиры**
- в. углеводы

94. Выберите один верный вариант ответа. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике,

б. керлинге,

в. художественной гимнастике

95. Выберите один верный вариант ответа. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

96. Выберите один верный вариант ответа. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера - это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

97. Выберите один верный вариант ответа. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

98. Выберите один верный вариант ответа. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

99. Выберите один верный вариант ответа. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

100. Выберите один верный вариант ответа. Физическим упражнением называют...

а. двигательное действие, используемое для формирования техники движений

б. двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепление здоровья

в. двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

Задания для оценки сформированности компетенции ОК.06

101. Выберите один верный вариант ответа. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...

а. круговым

б. групповым

в. фронтальным

102. Выберите один верный вариант ответа. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов называется...

- а. стресс
- б. удар
- в. травмой**

103. Выберите один верный вариант ответа Метод повторного управления с использованием неопредельных отягощений при выполнении действий является основным при развитии...

- а. выносливости**
- б. быстроты
- в. силы

104. Выберите один верный вариант ответа Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техники

- а. оперативностью
- б. стабильностью
- в. вариатив**

105. Выберите один верный вариант ответа Под силой как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- б. свойство человека, обеспечивающее ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения мощности
- в. величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек**

106. Выберите один верный вариант ответа Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140 - 160 уд/мин. Принято обозначать как...

- а. малую
- б. среднюю**
- в. большую

107. Выберите один верный вариант ответа Для воспитания быстроты используются...

- а. двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
- б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе**
- в. подвижные и спортивные игры

108. Выберите один верный вариант ответа Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки...

- а. 28x15**
- б. 26x 14
- в. 30x15

109. Выберите один верный вариант ответа Физкультминутки и физкультпаузы используются в режиме дня для...

- а. снятия стресса
- б. подготовки к урокам физической культуры
- в. поддержания работоспособности человека**

110. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а. солнцем
- б. водой
- в. воздухом**

111. Выберите один верный вариант ответа Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как...

- а. упор
- б. подъем**
- в. кувырок

112. Выберите один верный вариант ответа Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, то занимающиеся...

- а. владеют навыками выполнения движений
- б. следуют указаниям преподавателей**
- в. переоценивают свои возможности

113. Выберите один верный вариант ответа Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при развитии...

- а. общей выносливости**
- б. координации
- в. собственной силы

114. Выберите один верный вариант ответа Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп обозначается как...

- а. слайд-аэробика
- б. калланетика
- в. атлетика**

115. Выберите один верный вариант ответа Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является...

- а. календарь соревнований
- б. положение о соревнованиях**
- в. правила соревнований

116. Выберите один верный вариант ответа Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а. эластичность мышц и связок
- б. комплекс морфо - функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- в. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений**

117. Выберите один верный вариант ответа Катание на доске за воздушным змеем называется...

- а. кайтсерфинг
- б. виндсерфинг**
- в. парашютный спорт

118. Выберите один верный вариант ответа Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющая спортивные

достижения, называется...

- а. спортом**
- б. физической культурой
- в. физическим воспитанием

119. Выберите один верный вариант ответа Техники физического упражнения называются...

- а. способность выполнить двигательного действия
- б. наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия**
- в. последовательность выполнения двигательного действия

120. Выберите один верный вариант ответа Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 году XXXIII игры Олимпиады, выбрал ...

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

121. Выберите один верный вариант ответа Международный Олимпийский комитет был создан в ...

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

122. Выберите один верный вариант ответа Право проведения Олимпийских игр предоставляется ...

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

123. Выберите один верный вариант ответа Первая летняя Спартакиада молодежи России проводилась в ...

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

124. Выберите один верный вариант ответа XXII Зимние олимпийские игры пройдут в ...

- а. Сочи (Россия),**
- в. Осло (Норвегия) Саппоро (Япония),
- г. Хельсинки (Финляндия).

125. Выберите один верный вариант ответа Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...

- а. влиянием эндогенных и экзогенных факторов
- б. генетикой и наследственностью человека
- в. влиянием социальных и экологических факторов
- г. двигательной активностью человека.**

126. Выберите один верный вариант ответа Джоггинг - это обозначение ...

а. бега трусцой

б. вида «боевой» аэробики

в. союза молодежи спортивного клуба

г. разновидности нетрадиционных видов единоборств.

127. Выберите один верный вариант ответа Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений ...

а. с облегченной штангой

б. с использованием пружинистой пластины

в. на специальном напольном покрытии

г. в водной среде.

128. Выберите один верный вариант ответа Основой методики воспитания физических качеств является ...

а. систематичность выполнения упражнений

б. постепенное повышение силы воздействия

в. возрастная адекватность нагрузки

г. цикличность педагогических воздействий.

129. Выберите один верный вариант ответа Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает физическая культура.

а. ... кондиционная ...

в. ... базовая ...

б. ... рекреативная ...

г. ... производственная ...

130. Выберите один верный вариант ответа Если уровень развития, обучающегося недостаточен для освоения двигательного действия, необходимо использовать упражнения.

а. ... подводящие ...

в. ... расчлененные ...

б. ... подготовительные ...

г. ... целостные и аналитические ...

131. Выберите один верный вариант ответа Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом обозначается как ...

а. работоспособность.

б. физическое совершенствование.

в. физическая подготовка.

г. обучение движениям и воспитание физических качеств.

132. Выберите один верный вариант ответа В чем заключается основная цель массового спорта?

а. Достижение максимально высоких спортивных результатов.

б. Восстановление физической работоспособности.

в. Повышение и сохранение общей физической подготовленности.

г. Увеличение количества занимающихся спортом.

133. Выберите один верный вариант ответа Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

а. основ техники.

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

134. Выберите один верный вариант ответа Физическая культура направлена на совершенствование ...

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

135. Выберите один верный вариант ответа Предметом обучения в физическом воспитании являются ...

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

136. Выберите один верный вариант ответа Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть ...

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

137. Выберите один верный вариант ответа Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является ...

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

138. Выберите один верный вариант ответа Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут. а. 40-45;

- б. 55 - 60;
- в. 70-75.**

139. Выберите один верный вариант ответа Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

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

140. Выберите один верный вариант ответа Термин «Фэйр-Плэй» означает ...

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

141. Выберите один верный вариант ответа Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как ... а. функциональные системы

- б. мышечные напряжения

в. физические качества

г. координационные способности.

142. Выберите один верный вариант ответа Соблюдения режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

а. обеспечивает ритмичность работы организма

б. позволяет правильно планировать дела в течение дня

в. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня

г. позволяет избегать неопределенных физических напряжений.

143. Выберите один верный вариант ответа Состояние здоровья обусловлено ...

а. резервными возможностями организма

б. образом жизни

в. уровнем здравоохранения

г. отсутствием здоровья.

144. Выберите один верный вариант ответа Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...

а. гигиена,

б. техника,

в. форма,

г. содержание.

145. Выберите один верный вариант ответа Основным специфическим средством физического воспитания является ...

а. физическое качество.

б. физическое упражнение.

в. физическая нагрузка.

146. Выберите один верный вариант ответа Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...

а. продолжительностью выполнения двигательных действий

б. количеством повторений двигательных действий

в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.

147. Выберите один верный вариант ответа Что относится к вспомогательным средствам физического воспитания?

а. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

б. Рациональное питание и витамины

в. Развитие физиологических функций.

148. Выберите один верный вариант ответа Назовите наименее устойчивый вид передвижения?

а. бег.

б. ходьба,

в. прыжки.

149. Выберите один верный вариант ответа Основу двигательных способностей составляют ...

а. двигательные автоматизмы

б. сила, быстрота, выносливость

в. физические качества и двигательные действия.

150. Выберите один верный вариант ответа. Кто был признан лучшим спортсменом XX века

...

а. Валерий Брумель (легкая атлетика)

б. Лев Яшин (футбол)

в. Валерий Борзов (легкая атлетика)

г. Валерий Харламов (хоккей).

5.2 Критерии оценки

Экзамен проводится в группе численностью не более 25 человек.

Время выполнения задания – 90 минут.

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавший умение применять теоретические сведения для решения практических задач, умеющий находить необходимую информацию и использовать ее.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка «хорошо» выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по учебной дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающимся, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Шкала оценивания контролируемых компетенций

Процент результативности правильных ответов	Качественная оценка	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
85-100	5	отлично
66-84	4	хорошо
51-65	3	удовлетворительно
менее 51	2	неудовлетворительно

Эталон ответов

ОК.02	
1	а
2	б
3	а
4	б

5	б
6	б
7	б
8	г
9	г
10	г
11	в
12	г
13	в
14	б
15	г
16	б
17	в
18	в
19	б
20	г
21	а
22	а
23	в
24	а
25	б
26	а
27	а
28	а
29	а
30	в
31	в
32	в
33	б
34	в
35	а
36	б
37	а
38	в
39	в
40	а
41	б
42	в
43	а
44	а
45	в
46	в
47	а
48	б
49	в
50	в
OK.03	
51	б
52	б
53	б
54	а
55	б
56	а
57	б

58	а
59	а
60	б
61	а
62	б
63	а
64	в
65	в
66	б
67	а
68	б
69	а
70	б
71	б
72	а
73	б
74	а
75	а
76	в
77	а
78	а
79	в
80	а
81	б
82	б
83	в
84	в
85	б
86	б
87	а
88	а
89	в
89	а
91	б
92	а
93	б
94	б
95	в
96	а
97	в
98	а
99	б
100	б
OK.06	
101	а
102	в
103	а
104	в
105	в
106	б

107	б
108	а
109	в
110	в
111	б
112	б
113	а
114	в
115	б
116	в
117	б
118	а
119	б
120	г
121	б
122	г
123	а
124	а
125	г
126	а
127	а
28	а
129	в
130	б
131	а
132	г
133	а
134	а
135	б
136	г
137	г
138	б
139	в
140	б
141	в
142	б
143	а
144	г
145	б
146	б
147	в
148	в
149	б
150	б