

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:
Врио ректора, первый
проректор
_____ / Т.Р. Змызгова /
«27» июня 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

36.01.05 Лаборант в области ветеринарии

Квалификация

Лаборант

Форма обучения

Очная

Лесниково

Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» составлена в соответствии с учебным планом основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 36.01.05 Лаборант в области ветеринарии, утвержденным «27» июня 2025 г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных, социально-экономических, математической и естественно-научных дисциплин «17» июня 2025 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил
Старший преподаватель

В.В. Мухина

Согласовано:

Специалист по учебно-методической работе
учебно-методического отдела
Лесниковского филиала
ФГБОУ ВО «КГУ»

М.В. Карпова

И.о. начальника учебно-методического отдела
Лесниковского филиала
ФГБОУ ВО «КГУ»

Д.В. Палий

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по профессии 36.01.05 Лаборант в области ветеринарии.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является дисциплиной социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 36.01.05 Лаборант в области ветеринарии.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины – сформировать у будущих выпускников СПО представления об особенностях развития современной России на основе осмысления важнейших событий и проблем российской и мировой истории.

Формируемые общекультурные (ОК) компетенции

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Знания	Умения
ОК 03; ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
1 семестр	18
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	18
лекции, уроки	2
практические занятия	16
Промежуточная аттестация в форме зачёта	-
2 семестр	18
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	18
лекции, уроки	-
практические занятия	18
Промежуточная аттестация в форме зачёта	-
Всего по дисциплине	36

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	ОК 03, ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала Практические занятия. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Техника прыжка в длину с места Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	4	ОК 03, ОК 08
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	4	ОК 03,

Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия. Техника бега по дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		ОК 08
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала Практические занятия. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты.	2	ОК 03, ОК 08
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	ОК 03, ОК 08
Раздел 3. Баскетбол		8	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места В том числе, практических занятий и лабораторных работ Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	ОК 03, ОК 08
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». В том числе, практических занятий Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	ОК 03, ОК 08
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	ОК 03, ОК 08

передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий		
Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо			
Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			
Раздел 4. Волейбол		8	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий		
Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков			
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий		
Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
Отработка техники прямого нападающего удара			
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			

Раздел 5. Лыжная подготовка		6	
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 03, ОК 08
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	В том числе, практических занятий		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полу-коньковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробежание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
Промежуточная аттестация			
Всего:		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Виды и формы учебной деятельности	Наименование помещения	Наличие материально-технического обеспечения
Лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, промежуточная аттестация	Здание главного корпуса, спортивный комплекс.	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 пресса, 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.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие

/ Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554>.

Дополнительные источники

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

2. Зобкова, Е.А. Основы спортивной тренировки / Е.А. Зобкова. — 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 44 с. –ISBN 978-5-507-47830-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/329069>.

3. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 140 с. – (Высшее образование). –DOI 10.12737/1042614. - ISBN 978-5-16-019891-0. – Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2142855>

Интернет-ресурсы

1. <https://znanium.com/Электронно-библиотечная> система издательства «Znanium».
2. <http://elibrary.ru-Электронная> библиотека журналов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжений.	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Текущий контроль – оценка за: сдача нормативов. Промежуточная аттестация: зачет
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и про-	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	Текущий контроль – оценка за: сдача нормативов. Промежуточная атте-

<p>фессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>стация: зачет</p>
--	--	----------------------

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:

И.о. начальника учебно-
методического отдела

_____ / Д.В. Палий /
«27» июня 2025 г.

Фонд оценочных средств

СГ.04 Физическая культура

Профессия

36.01.05 Лаборант в области ветеринарии

Квалификация

Лаборант

Форма обучения

Очная

Лесниково

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины СГ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 36.01.05 Лаборант в области ветеринарии в части достижения личностных результатов, сформированности регулятивных, познавательных, коммуникативных учебных действий.

ФОС представляет собой комплект заданий для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине СГ.04 Физическая культура по специальности 36.01.05 Лаборант в области ветеринарии.

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

Контролируемые темы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
		текущий контроль	контроль самостоятельной работы
Раздел 1. Основы физической культуры		-	-
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ОК 03, ОК 08	Устный опрос	-
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	ОК 03, ОК 08	Практическое занятие № 1-2. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции	ОК 03, ОК 08	Практическое занятие № 3-4. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	ОК 03, ОК 08	Практическое занятие № 5-6. - реферат; - практические занятия;	-
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	ОК 03, ОК 08	Практическое занятие № 7. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	ОК 03, ОК 08	Практическое занятие № 8. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	ОК 03, ОК 08	Практическое занятие № 9. - реферат; - практические занятия;	-

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	ОК 03, ОК 08	Практическое занятие № 10. - реферат; - практические занятия;	-
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	ОК 03, ОК 08	Практическое занятие № 11. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	ОК 03, ОК 08	Практическое занятие № 12. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	ОК 03, ОК 08	Практическое занятие № 13. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	ОК 03, ОК 08	Практическое занятие № 14. - реферат; - практические занятия;	-
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Лыжная подготовка	ОК 03, ОК 08	Практическое занятие № 16-17. - реферат; - практические занятия;	-

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Не предусмотрен.

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

(по видам контроля)

Перечень компетенций, проверяемых оценочным средством: ОК 03; ОК 08

Раздел Теоретический

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социально-культурное развитие личности

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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.

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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.

Тема 2.2 . Бег на средние и длинные дистанции.

Количество часов:

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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:

Тема 2.3. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание снаряда.

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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.
7. Техника метания из-за головы.
8. Техника метания гранаты и малого мяча с разбега.
9. Фазы метания гранаты.
10. Особенности тактики в метаниях.

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.
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.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча места.

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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.

Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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

1. Опишите правильную стойку и положение тела при скоростном ведении мяча в движении вперед. Как должна быть направлена голова и где находится фокус зрения?
2. Чем отличается техника высокого (атакующего) ведения от низкого (защитного) в движении? В каких игровых ситуациях применяется каждый вид?
3. Какой частью ладони и пальцев должен осуществляться толчок мяча при ведении для максимального контроля и скорости? Почему нельзя бить по мячу?
4. Куда следует направлять мяч относительно корпуса при ведении правой/левой рукой? Какая типичная ошибка встречается у новичков?
5. Назовите основные виды передач, которые можно эффективно выполнять в движении (например, передача от груди с шагом, передача одной рукой от плеча). В чем их преимущество в быстром прорыве?

Задание 2. Основы техники

1. Техники ведения мяча в движении (первый этап связки).
2. Техники передачи мяча в движении (второй этап — опциональный, для комбинационной игры).
3. Техники связки «Ведение — Два шага — Бросок» (финальная фаза атаки).

Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в ко-

лоне и кругу, правила баскетбола

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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

1. Опишите правильную исходную стойку игрока на линии штрафного броска. Как должны располагаться стопы, колени, корпус и плечи?
2. Какой должна быть траектория полета мяча при идеальном штрафном броске и почему? Какое вращение мяча является правильным?
3. Опишите движение рук и кисти в завершающей фазе броска (сопровождение). Какая часть руки и пальцев отвечает за контроль и точность?
4. Какую роль играют ноги при выполнении штрафного броска? Почему бросок должен начинаться с их разгибания?
5. Назовите 2-3 самые распространенные технические ошибки, приводящие к промаху со штрафного броска, и объясните, как их исправить.

Задание 2. Основы техники

1. Техника штрафного броска.
2. Техника ведения мяча.
3. Техника ловли мяча.
4. Техника передачи мяча.
5. Техника работы в колонне.
6. Техника работы в кругу.
7. Правила, связанные с техникой

Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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

1. Чем процесс совершенствования техники отличается от ее первоначального разучивания? Назовите основные задачи каждого этапа.
2. Объясните, почему в баскетболе «техника без скорости – ничто». Как это влияет на методику совершенствования ведения, передач и бросков?
3. Что такое "стабильность" и "вариативность" технического навыка в баскетболе? Приведите пример на основе броска или передачи.
4. Какова роль проприоцепции (ощущения своего тела и мяча в пространстве) и тактильного контроля в совершенствовании владения мячом?
5. Что такое комбинированные упражнения и как они помогают совершенствовать технику?

Задание 2. Основы техники

1. Техника совершенствования броска
 - 1.1 Бросок с «обратным вращением»: контролируемое вращение мяча за счет чистого кистевого завершения. Обеспечивает «мягкость» при касании кольца.
 - 1.2 Использование ног для генерации силы: синхронизация разгибания ног, подъема корпуса и выброса руки. Позволяет бросать точно с любой дистанции без потери механики.
 - 1.3 Бросок в прыжке с максимальной точки зависания: умение стабилизировать тело в высшей точке прыжка для спокойного и точного завершения.
 - 1.4 «Поймал-бросил»: быстрый переход из фазы ловли в фазу броска без лишних приготовлений. Работа ног на встречу мячу, предварительный сгиб коленей.
 - 1.5 Бросок после дриблинга: резкая остановка после ведения с последующим прыжком и броском. Совершенствование баланса и скорости перехода.
2. Техника совершенствования ведения (дриблинга)
 - 2.1 Ведение с изменением темпа и ритма: сочетание резких ускорений и замедлений для дезориентации защитника.
 - 2.2 Защитное ведение с активным прикрытием мяча: использование корпуса и свободной

руки как барьера.

2.3 Комбинации смены рук: отточенное выполнение кроссовера, переноса между ног и за спиной в одной связке, без пауз.

2.4 Ведение «вслепую» (без зрительного контроля): развитие тактильной чувствительности пальцев и периферического зрения.

3. Техника совершенствования передач

3.1 Передача одной рукой от плеча (в прыжке/на ходу): основной пас для быстрых прорывов и острых передач через защитника.

3.2 Скрытые передачи: обман движения глаз и корпуса для дезориентации опекуна.

Раздел 4. Волейбол.

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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.

Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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

1. Опишите исходное положение (стойку) игрока при выполнении нижней прямой подачи. Как располагаются ноги, туловище, руки?
2. Как выполняется подброс мяча при нижней подаче? Какая высота и траектория считаются оптимальными?
3. Опишите движение ударной руки. Какой частью ладони наносят удар по мячу? В какой точке (относительно тела) должен произойти контакт?
4. Какова роль опорной (неударной) руки во время выполнения подачи? Что она удерживает и куда направляет?
5. Что происходит с центром тяжести тела во время удара? Как выполняется перенос веса с задней ноги на переднюю?
6. Назовите 3 самые распространенные ошибки при выполнении нижней подачи и объясните, к чему они приводят (например, мяч летит в сетку или в аут).
7. Каковы тактические цели нижней подачи? В какие зоны площадки соперника её чаще всего направляют и почему?

Задание 2. Основы техники

1. Техника нижней прямой подачи (базовая, для начинающих)
- 1.1. Исходное положение (стойка).

- 1.2. Подброс мяча.
- 1.3. Ударное движение.
- 1.4. Работа ног и завершение.
2. Техника приёма мяча после нижней подачи.
 - 2.1. Исходное положение (стойка готовности): положение ног; положение туловища; положение рук.
 - 2.2. Техника приёма мяча снизу двумя руками:

Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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

1. С какой целью выполняется разбег при нападающем ударе? Какова обычно его длина и ритм («медленно-быстро»)?
2. Опишите технику последнего, напрыгивающего шага (стопорящего шага). Почему он часто выполняется как «шаг-прыжок» (двумя ногами почти одновременно)?
3. Как работает руководящая рука (у игроков-правшей — левая) во время разбега и прыжка? Как она помогает высоко выпрыгнуть и контролировать тело?
4. Объясните механизм отталкивания в прыжке. Какие группы мышц должны быть задействованы максимально? Что такое «взрывное усилие»?
5. Почему важно выпрыгивать вертикально вверх, а не «вперед-вверх»? К чему приводит прыжок вперед?

Задание 2. Основы техники

1. Подготовительная (Разбег).
2. Отталкивание (Прыжок).
3. Ударное действие (Замах и удар).
4. Завершающая (Приземление).

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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

1. Дайте определение «техники владения мячом» в волейболе. Какие элементы она в себя включает?
2. Объясните, почему технику в волейболе часто называют «фундаментом» игры. Как она связана с тактикой и физической подготовкой?
3. В чем принципиальная разница между освоением и совершенствованием техники? Какие методы используются на каждом этапе?
4. Сравните силовую подачу в прыжке и планирующую подачу. Какие технические нюансы в каждом виде являются критически важными для эффективности?
5. Каковы ключевые фазы (замах, ударное движение, завершение) в технике нападающего удара? Где чаще всего возникают ошибки у начинающих игроков?
6. Объясните, что такое «кистевой момент» при нападающем ударе и верхней передаче. Как он влияет на контроль и точность мяча?

Задание 2. Основы техники

1. Техника подачи.
2. Техника передач.
3. Техника нападающего удара.
4. Техника защиты.
5. Техника блокирования.
6. Техника работы ног при выходе под мяч

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 5.1. Лыжная подготовка

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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.

Рефераты

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

Коды формируемых компетенций: ОК 03, ОК 08.

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 преимущественного 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 через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120 раз	5	Прыжки через 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 САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Не предусмотрено.

5 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1 Formой проведения оценочной процедуры является зачет, который проводится в форме тестирования. Зачёт формируется из заданий, распределенных по компетенциям.

Задания для оценки сформированности компетенции ОК 03

1. Выберите один верный ответ. 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 ответ. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

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

3. Выберите один верный ответ. 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 ответ. 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 ответ. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

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

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

- а. 600г.;
- б. 700г.;**
- в. 800г.

7. Выберите один верный ответ. Сколько в баскетбольной команде игроков?

- а. четыре человека;
- б. пять человек;**
- в. шесть человек.

8. Выберите один верный ответ. 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 ответ. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

- а. физические упражнения с гириями 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 ответ. 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 ответ. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

- а. к лавный судья;
- б. судья хронометрист;

в. помощник судьи.

12. Выберите один верный ответ. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникнет 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 ответ. Физическая культура это.....?

- а. стремление к высшим спортивным достижениям;
- б. разновидность развлекательной деятельности человека;

в. часть человеческой культуры.

14. Выберите один верный ответ. Чем характеризуется утомление?

- а. отказом от работы организма;
- б. временным снижением работоспособности организма;**
- в. повышенной частотой сердечных сокращений.

15. Выберите один верный ответ. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической 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 ответ. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе? Справка: Ушиб - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением 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 ответ. 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. Выберите один верный ответ. 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 ответ. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

а. помощник главного судьи;

б. судья - хронометрист;

в. главный судья.

20. Выберите один верный ответ. 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 ответ. 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 ответ. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью,**
- б. гибкостью,
- в. силовой выносливостью.

23. Выберите один верный ответ. Плоскостопие приводит к:

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

24. Выберите один верный ответ. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков;**
- б. четырех игроков;
- в. пяти игроков.

25. Выберите один верный ответ. При переломе плеча шиной фиксируют:

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

26. Выберите один верный ответ. К спортивным играм относится:

- а. гандбол;**
- б. лапта;
- в. салочки.

27. Выберите один верный ответ. Динамическая сила необходима при:

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

28. Выберите один верный ответ. 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 ответ. Наиболее опасным для жизни является....перелом.

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

30. Выберите один верный ответ. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

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

31. Выберите один верный ответ. Основным строительным материалом для клеток организма

являются:

- а. углеводы;
- б. жиры;
- в. белки.**

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

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

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

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

34. Выберите один верный ответ. Мужчины не принимают участие в:

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

35. Выберите один верный ответ. Самым опасным кровотечением является:

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

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

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

37. Выберите один верный ответ. Нарушение осанки приводит к расстройству:

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

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

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

39. Выберите один верный ответ. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается;
- б. не засчитывается;
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке.**

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

- а. гимнастика;**
- б. керлинг;

в. Бокс.

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

а. ваттах;

б. калориях;

в. Углеводах.

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

а. быстротой;

б. гибкостью;

в. силовой выносливостью.

43. Выберите один верный ответ. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких;

б. памяти;

в. Зрения;

44. Выберите один верный ответ. 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 ответ. При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленном суставе;

б. бедре, стопе, голени;

в. Голени.

46. Выберите один верный ответ. К подвижным играм относятся:

а. плавание;

б. бег в мешках;

в. Баскетбол.

47. Выберите один верный ответ. Скоростная выносливость необходима занятиях:

а. боксом;

б. стайерским бегом;

б. баскетболом.

48. Выберите один верный ответ. 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 ответ. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а. Лейк-Плсиде;

б. Солт-Лейк-Сити;

в. Пекине.

50. Выберите один верный ответ. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км;
 - б. 20 км;
 - в. 12 км .**
51. Выберите один верный ответ. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах;
 - б. калориях;**
 - в. углеводах .
52. Выберите один верный ответ. 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 ответ. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:
- а. бокс
 - б. гимнастика**
 - в. керлинг
54. Выберите один верный ответ. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут;**
 - б. гимнастика;
 - в. керлинг.
55. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений;
 - б. ведение здорового образа жизни;**
 - в. наличие спортивных сооружений.
56. Выберите один верный ответ. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям;**
 - б. капиллярам;
 - в. венам.
57. Выберите один верный ответ. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу;
 - б. Пьеру Де Кубертену;**
 - в. Зевсу.
58. Выберите один верный ответ. 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 ответ. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м;**

- б. 600 м;
- в. 300 м.

60. Выберите один верный ответ. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 гр.;
- б. 700 гр.;**
- в. 800 гр.

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

- а. 243 см;**
- б. 220 см;
- в. 263 см.

62. Выберите один верный ответ. Под физической культурой понимается:

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

63. Выберите один верный ответ. 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 ответ. Олимпийский флаг имеет.....цвет.

- а. красный;
- б. синий;
- в. белый.**

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

- а. за 4 часа;
- б. за 30 мин;
- в. за 2 часа.**

66. Выберите один верный ответ. Размер баскетбольной площадки составляет:

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

67. Выберите один верный ответ. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м;**
- б. 600 м;
- в. 300 м.

68. Выберите один верный ответ. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 гр.;
- б. 700 гр.;**
- в. 800 гр.

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

- а. 243 м;**
- б. 220 м;

в. 263 м.

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

а. 1960 г.;

б. 1980 г.;

в. 1970 г.

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

а. 22;

б. 5;

в. 30.

72. Выберите один верный ответ. В баскетболе играют.....периодов и минут.

а. 2x15 мин;

б. 4x10 мин;

в. 3x30 мин.

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

а. 3-5 часов;

б. 5-7 часов.

74. Прием анаболических препаратов.....естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

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

а. затылком, ягодицами, пятками;

б. затылком, спиной, пятками ;

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками.

Задания для оценки сформированности компетенции ОК 08

76. Выберите один верный ответ. 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 ответ. 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 ответ. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а. беге на 100 м;
- б. беге на 1000 м;
- в. хоккее.

79. Выберите один верный ответ. 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 ответ. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. **500-600 г.;**
- б. 100-200 г.;
- в. 900-950 г.

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

- а. быстрота;
- б. **гибкость;**
- в. силовая выносливость.

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

- а. сколиозу
- б. головной боли;
- в. **плоскостопию.**

84. При переломе предплечья фиксируется:

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

85. Выберите один верный ответ. Быстрота необходима при:

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

86. Выберите один верный ответ. 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 ответ. 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 ответ. Темный цвет крови бывает при.....кровотечении.

а. артериальном;

б. венозно;

в. капиллярном.

89. Выберите один верный ответ. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника;

б. перегрузкам организма;

в. потере подвижности.

90. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы;

б. плечевой, локтевой суставы;

в. лучезапястный, локтевой суставы.

91. Выберите один верный ответ. Динамическая сила необходима при:

а. беге;

б. толкании ядра;

в. гимнастике.

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

а. закрытый;

б. открытый;

в. закрытый с вывихом.

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

а. белки;

б. жиры;

в. углеводы.

94. Выберите один верный ответ. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике;

б. керлинге;

в. художественной гимнастике.

95. Выберите один верный ответ. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких;

б. памяти;

в. зрения.

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

а. быстрота;

б. гибкость;

в. силовая выносливость.

97. Выберите один верный ответ. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе;

б. стайерском беге;

в. баскетболе.

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

а. бокс;

б. гимнастика;

в. керлинг.

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

а. батут;

б. гимнастика;

в. керлинг.

100. Выберите один верный ответ. 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.

101. Выберите один верный ответ. 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 ответ. 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 ответ. Метод повторного управления с использованием непредельных отягощений при выполнении действий является основным при развитии...

а. выносливости;

б. быстроты;

в. силы.

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

а. оперативностью;

б. стабильностью;

в. вариатив.

105. Выберите один верный ответ. 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 дли-

тельно выполнять физическую работу без снижения мощности;

в. величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек.

106. Выберите один верный ответ. 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 ответ. 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 ответ. Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки...

а. 28x15;

б. 26x 14;

в. 30x15.

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

а. снятия стресса;

б. подготовки к урокам физической культуры;

в. поддержания работоспособности человека.

110. Выберите один верный ответ. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

а. солнцем;

б. водой;

в. воздухом.

111. Выберите один верный ответ. 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 ответ. 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 ответ. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при развитии...

а. общей выносливости;

б. координации;

в. собственной силы.

114. Выберите один верный ответ. 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 ответ. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является...

а. календарь соревнований;

б. положение о соревнованиях;

в. правила соревнований.

116. Выберите один верный ответ. 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 ответ. Катание на доске за воздушным змеем называется...

а. кайтсерфинг;

б. виндсерфинг;

в. парашютный спорт.

118. Выберите один верный ответ. 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 ответ. 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 ответ. 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 ответ. Международный Олимпийский комитет был создан в ...

а. Олимпии;

б. Париже;

в. Люцерне;

г. Лондоне.

122. Выберите один верный ответ. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ...

а. городу;

- б. деревне;
- в. региону;
- г. стране.**

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

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

124. Выберите один верный ответ. XXII Зимние олимпийские игры пройдут в ...

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

125. Выберите один верный ответ. 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 ответ. Джоггинг - это обозначение ...

- а. бега трусцой**
- б. вида «боевой» аэробики;
- в. союза молодежи спортивного клуба;
- г. разновидности нетрадиционных видов единоборств.

127. Выберите один верный ответ. 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 ответ. 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 ответ. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает физическая культура.

- а. кондиционная;
- в. базовая;**
- б. рекреативная;
- г. производственная.

130. Выберите один верный ответ. 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 ответ. 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 ответ. 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 ответ. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- а. основ техники;**
- б. ведущего звена техники;
- в. детали техники.

134. Выберите один верный ответ. Физическая культура направлена на совершенствование ...

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

135. Выберите один верный ответ. Предметом обучения в физическом воспитании являются ...

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

136. Выберите один верный ответ. 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 ответ. 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 ответ. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут. а. 40-45;
б. 55 - 60;
в. 70-75.

139. Выберите один верный ответ. 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 ответ. Термин «Фэйр-Плэй» означает ...
а. честное поведение;
б. честная игра;
в. справедливое поведение;
г. честное судейство.

141. Выберите один верный ответ. 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 ответ. 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 ответ. Состояние здоровья обусловлено ...
а. резервными возможностями организма;
б. образом жизни;
в. уровнем здравоохранения;
г. отсутствием здоровья.

144. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...
а. гигиена;
б. техника;
в. форма;
г. содержание.

145. Выберите один верный ответ. Основным специфическим средством физического воспитания является ...
а. физическое качество;
б. физическое упражнение;
в. физическая нагрузка.

146. Выберите один верный ответ. 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 ответ. 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 ответ. Назовите наименее устойчивый вид передвижения?

- а. бег;
- б. ходьба;
- в. прыжки.**

149. Выберите один верный ответ. Основу двигательных способностей составляют ...

- а. двигательные автоматизмы;
- б. сила, быстрота, выносливость;**
- в. физические качества и двигательные действия.

150. Выберите один верный ответ. 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

Зачет проводится в группе численностью не более 25 человек.

Время выполнения задания – 90 минут.

Оценки «зачтено» 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 «зачтено» 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 «зачтено» 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 «не зачтено» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знани-

ях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Компетенции ОК 03; ОК 08 считаются сформированными, если обучающийся получил оценку «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично».

Шкала оценивания контролируемых компетенций

Процент результативности правильных ответов	Качественная оценка	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
51-100	зачтено	зачтено
менее 51	Не зачтено	Не зачтено

Эталон ответов

ОК 03	
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	a
45	B
46	B
47	a
48	б
49	B
50	B
51	б
52	б
53	б
54	a
55	б
56	a
57	б
58	a
59	a
60	б
61	a
62	б
63	a
64	B
65	B
66	б
67	a
68	б
69	a
70	б
71	б
72	a
73	б
74	a
75	a
OK 08	
76	B
77	a
78	a
79	B
80	a
81	б
82	б
83	B
84	B
85	б
86	б
87	a
88	a
89	B
89	a
91	б
92	a
93	б
94	б
95	B
96	a
97	B

98	а
99	б
100	б
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