



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «КУП»



А.А.Батрак
« 01 » апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ФК.00 Физическая культура

Профессия 38.01.02 Продавец, контролер-кассир

на базе среднего общего образования

Форма обучения очная

Срок освоения 10 месяцев

Москва
2022

Рабочая программа учебной дисциплины
ФК.00 Физическая культура разработана на
основе ФГОС СПО по профессии 38.01.02
Продавец, контролер-кассир и примерной
образовательной программы

Организация разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение
колледж управления и производства

Рассмотрена и одобрена:

ПЦК Социально-экономического профиля и ПЦК Технологического профиля

Протокол № 4 от «31» марта 2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ..... 4 – 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ6 -11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ.....12- 14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ14
5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ..... 15 - 34

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел дисциплин федерального компонента ФК.00 Физическая культура образовательной программы по профессии.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: Цели дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей: воспитание:**

- здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого обучающегося.

развитие:

- гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.
- психосоматических функций организма;
- защитных функций организма посредством закаливания;
- устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды; - работоспособности обучающихся.

Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. **В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:**

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **знать:** о роли физической культуры в

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающие в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 6.

Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

ОК 7. Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Для очной формы обучения: максимальной учебной нагрузки

обучающегося 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной

учебной нагрузки обучающегося 40 часов; самостоятельной работы

обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лекционные занятия	6
практические работы	34
Самостоятельная работа студента (всего)	40
<i>Промежуточная аттестация во 2-м семестре в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Реализация компетенций	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
1—й семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика - 8 часов				
Тема 1.1. Основы знаний. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание учебного материала	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном игровом зале, спортивном тренажерном зале, на спортивном комплексе на занятиях по физвоспитанию. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м. Выполнять контрольные нормативы			1,2
	Самостоятельная работа студентов		2	3
Тема 1.2. Высокий и низкий старт. Кроссовая подготовка	Практическое занятие Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Кроссовая подготовка: равномерный бег по пересеченной местности. Выполнять контрольные нормативы	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1,2
	Самостоятельная работа студентов		2	3
	Техника равномерного бега по пересеченной местности.			
Тема 1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4X60,4x100 м	Практическое занятие	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1,2
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений. Изучение техники эстафетного бега. Бег 100м на результат. Выполнять контрольные нормативы.			
	Самостоятельная работа студентов Техника равномерного бега по		2	3

	пересеченной местности			
Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м. Техника выполнения прыжков в длину с места. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Челночный бег 3*10м. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. Техника выполнения прыжков в длину с места	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1
	Практическое занятие Бег по пересеченной местности 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Выполнять контрольные нормативы			
	Самостоятельная работа студентов Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Прыжки в длину с места. Уметь бежать в равномерном темпе до 25 мин., преодолевая горизонтальные препятствия		2	3
Раздел 2. Атлетическая гимнастика – 4 часа				
Тема 2.1. Техника выполнения упражнений на тренажерах	Содержание учебного материала ОРУ в паре с партнером. Техника выполнения упражнений на тренажерах	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов			
	Самостоятельная работа студентов Основы здорового образа жизни. Выполнять ОРУ с предметами		2	3
Тема 2.2. Упражнения у гимнастической стенки	Практическое занятие ОРУ. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Выполнять контрольные нормативы	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1,2
	Самостоятельная работа студентов Выполнять ОРУ с предметами			
Раздел 3. Волейбол – 18 часов				
Тема 3.1. Техника безопасности в игровом зале. Стойки и перемещения волейболиста	Содержание учебного материала Поддача сверху, снизу, прием мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками. Прием мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1
	Самостоятельная работа студентов Упражнения по совершенствованию координационных, спортивно - силовых. Скоростных способностей и выносливости			
Тема 3.2.	Практическое занятие Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1,2

Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах	сетки. Выполнять контрольные нормативы			
	Самостоятельная работа студентов Упражнения по совершенствованию координационных, спортивно - силовых. Скоростных способностей и выносливости		2	3
Тема 3.3 Совершенствование передачи мяча	Практическое занятие Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. Выполнять контрольные нормативы	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения по совершенствованию координационных, спортивно - силовых. Скоростных способностей и выносливости		2	3
Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	Практическое занятие Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху в падении. Выполнять контрольные нормативы	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения по совершенствованию координационных, спортивно - силовых. Скоростных способностей и выносливости		2	3
Тема 3.5 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху в падении. Техника нападающего удара	Практическое занятие Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Прием контрольных нормативов	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития координации			
Итого часов за 1-й семестр			22+22срс	
2-й семестр				
Тема 3.6 Совершенствование верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Техника верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам. Выполнять контрольные нормативы	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения на развитие прыгучести		2	3
Тема 3.7. Подача мяча по зонам	Практическое занятие Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача мяча по зонам. Выполнять контрольные нормативы	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	2

	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения на развитие прыгучести		2	3
Тема 3.8 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования	Практическое занятие Выполнение ОРУ для развития силы. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра. Выполнять контрольные нормативы	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения для развития силы		2	3
Тема 3.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	Практическое занятие Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Правила игры. Выполнять контрольные нормативы	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	2,3
	Самостоятельная работа Упражнения для развития координации		2	3
Раздел 4. Баскетбол – 9 часов				
Тема 4.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	Содержание учебного материала Техника безопасности при игре в баскетбол Различные вды и техники передвижения	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения для развития координации		2	3
Тема 4.2 Выполнение упражнений с баскетбольным мячом	Практическое занятие Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение контрольных нормативов	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения для развития координации		2	3
Тема 4.3. Совершенствование техники ведения мяча	Практическое занятие Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Выполнять контрольные нормативы	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование технических приемов		2	3
Тема 4.4. Выполнение приемов выбивания мяча	Содержание учебного материала Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	1	1
	Практическое занятие Выполнять контрольные нормативы			
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование технических приемов		2	3

Тема 4.5. Техника выполнения бросков мяча	Практическое занятие Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. Выполнять контрольные нормативы	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование технических приемов		1	3
Тема 4.6. Совершенствование техники бросков мяча	Практическое занятие Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Прием контрольных нормативов	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами		1	3
Дифференцированный зачет			1	
Итого часов за 2-й семестр			18+18срс	
Всего часов по дисциплине			80	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы; читального зала с выходом в Интернет.

Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя; рабочие места по количеству обучающихся; доска.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

1. Коврик мат синий.
2. коврик мат серый.
3. Экспандер грудной.
4. Набор мячей для настольного тенниса.
5. Ракетка для настольного тенниса.
6. Экспандер универсальный.
7. Экспандер пружинный.
8. Экспандер универсальный А – 912.
9. Мяч гимнастический с насосом 65 см.
10. Мяч гимнастический с насосом 55 см.
11. Мяч волейбольный.
12. Скакалка.
13. Футболки унисекс.
14. Футболка мужская.
15. Коврик мат синий.
16. Футболка мужская чёрная.
17. Бадминтон 2 ракетки в сетке.
18. Обруч.
19. Обруч металл.
20. Насос для мяча.

Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран (стационарные или переносные).

3.2. Требования к педагогическим кадрам по реализации рабочей программы по специальности должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профессиональных организациях не реже 1 раза в 3 лет.

3.3. Требования к учебно-методической документации по дисциплине.

Учебно-методическая документация по дисциплине «Физическая культура» включает: лекции; практические работы, тематика по докладам, тестовые задания, перечень вопросов к текущей и промежуточной аттестации.

3.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева.— 7-е изд., стер.-Издательский центр «Академия», 2014.— 304 с.
2. Катранов А.Г. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777>.— ЭБС «IPRbooks».
3. Пагиев В.Б. Физическая культура: учебное пособие. В.Б. Пагиев. Пятигорск: Рекламно – информационное агентство на КМВ, 2012. – 96с.
4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— «IPRbooks».

Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся [Электронный ресурс]: научно-методические, социологические и организационные аспекты/ Виноградов П.А., Окуньков Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57671>.— ЭБС «IPRbooks».
3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие./ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks».
4. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Марченко А.Л.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22301>.— ЭБС «IPRbooks».
5. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180>.— ЭБС «IPRbooks».

Интернет-ресурсы:

1. Концепция модернизации физического воспитания и оздоровления учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности: [www.spbniifk.ru / conception. dok](http://www.spbniifk.ru/conception.dok)
2. Концепция личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: [www.mirrabort. /com/work_4900. html](http://www.mirrabort.com/work_4900.html).
3. Методическое письмо «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта: [www.ipkps.psu.edu. ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp](http://www.ipkps.psu.edu.ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp).
4. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья: [www.zone-x.ru /chowtov](http://www.zone-x.ru/chowtov)

Журналы и словари:

1. "Вестник Волгоградского государственного университета" издается с 1996г. Волгоград.
<http://www.iprbookshop.ru/14442.html>.

2. Физическое образование в вузах. Издательство: Издательский дом Московского физического общества. Год основания журнала: 1995 Страна: Россия. Москва.
<http://www.iprbookshop.ru/21899.html>.

3. Журнал «Физиотерапия, бальнеология и реабилитация». Издательство: Медицина. Год основания журнала: 2002. Страна: Россия. Город: Москва. <http://www.iprbookshop.ru/41322.html>.

4. Шатров В.В. Спортивный справочник студента МГПУ [Электронный ресурс]/ Шатров В.В., Дронов В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2013.— 260 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26622.html>.— ЭБС «IPRbooks».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент – должен <i>уметь</i> : -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертная оценка результатов деятельности студентов при выполнении и защите практических работ, тестировании, внеаудиторной самостоятельной работы и других видов текущего контроля.
В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент – должен <i>знать</i> : - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Экспертная оценка результатов деятельности студентов при выполнении и защите практических работ, тестировании, внеаудиторной самостоятельной работы и других видов текущего контроля.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО
КОНТРОЛЯ**

по дисциплине ФК.00 Физическая культура

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

После освоения дисциплины «Физическая культура» студент должен обладать следующими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен: уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Матрица учебных заданий

№	Наименование темы	Формулируемые компетенции	Вид контрольного задания
Раздел 1 . Легкая атлетика			
1	Тема 1.1. Основы знаний. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
2	Тема 1.2 Высокий и низкий старт. Кроссовая подготовка	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
3	Тема 1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4X60,4x100 м.	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
4	Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м. Техника выполнения прыжков в длину с места. Кроссовая подготовка.	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
Раздел 2. Атлетическая гимнастика			
5	Тема 2.1. Техника выполнения упражнений на тренажерах	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
6	Тема 2.2 Упражнения у гимнастической стенки	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
Раздел 3. Волейбол			
7	Тема 3.1. Техника безопасности в игровом зале. Стойки и перемещения волейболиста	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
8	Тема 3.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
9	Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
10	Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
11	Тема 3.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху в падении. Техника нападающего удара	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
12	Тема 3.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
13	Тема 3.7. Подача мяча по зонам	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
14	Тема 3.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
15	Тема 3.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы

Раздел 4. Баскетбол			
16	Тема 4.1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
17	Тема 4.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
18	Тема 4.3. Совершенствование техники ведения мяча	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
19	Тема 4.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
20	Тема 4.5. Техника выполнения бросков мяча	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы
21	Тема 4.6. Совершенствование техники бросков мяча	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК7	контрольные нормативы

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1.1. Основы знаний. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном игровом зале, спортивном тренажерном зале, на спортивном комплексе на занятиях по физвоспитанию. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника

бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.

Тема 1.2 Высокий и низкий старт. Кроссовая подготовка Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Кроссовая подготовка: равномерный бег по пересеченной местности.

Тема 1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4X60,4x100 м. Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений. Изучение техники эстафетного бега. Бег 100м на результат.

Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м. Техника выполнения прыжков в длину с места. Кроссовая подготовка

Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Челночный бег 3*10м. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. Техника выполнения прыжков в длину с места. Бег по пересеченной местности 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.

РАЗДЕЛ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Тема 2.1. Техника выполнения упражнений на тренажерах

Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов ОРУ

в паре с партнером. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Тема 2.2 Упражнения у гимнастической стенки

Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

ОРУ. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 3.1. Техника безопасности в игровом зале. Стойки и перемещения волейболиста Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Подача сверху, снизу, прием мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками. Прием мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Тема 3.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах

Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.

**Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча Вид
контроля – контрольные нормативы**

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.

**Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками
Вид контроля – контрольные нормативы**

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху в падении.

**Тема 3.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху в падении.
Техника нападающего удара Вид контроля – контрольные нормативы**

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.

**Тема 3.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча
Вид контроля – контрольные нормативы**

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Техника верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам.

**Тема 3.7. Подача мяча по зонам Вид
контроля – контрольные нормативы**

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача мяча по зонам.

**Тема 3.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования
Вид контроля – контрольные нормативы**

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития силы. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.

Тема 3.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования

Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Правила игры.

РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ

Тема 4.1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста

Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Техника передвижения: стойки и перемещения. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.

Тема 4.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом

Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.

Тема 4.3. Совершенствование техники ведения мяча

Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.

Тема 4.4. Выполнение приемов выбивания мяча

Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.

Тема 4.5. Техника выполнения бросков мяча Вид

контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.

Тема 4.6. Совершенствование техники бросков мяча

Вид контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Прием контрольных нормативов

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, колво раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
4.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6.	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9.	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3.	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5.	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6.	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7.	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Контрольные тесты по итогам курса

Вариант тестов 1

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют: А) локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы 15
5. К спортивным играм относится:
 - а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
 - а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет: а. 5 м
б. 7 м
в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является..... перелом.
 - а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. углеводы
б. жиры
в. белки 16
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
 - а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
 - а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
- 17
- в. зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм: а. плавание
- б. бег в мешках
 - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
 - б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
 - б. керлинг
 - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в: а. ваттах
- б. калориях
 - в. углеводах

Вариант тестов 2

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- а. быстротой
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
- а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени

в. голени

5. К подвижным играм относятся:

а. плавание

19

б. бег в мешках

в. баскетбол

б. Скоростная выносливость необходима занятиях:

а. боксом

б. стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а. Лейк-Плесида

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в: а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

а. 776 г. до н.э.

20

б. 876 г. до н.э.

в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это: а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений 15.

Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям

б. капиллярам

в. венам 16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

21

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в.Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в.от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в.300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в.800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в.263 см

Эталон ответов тестового задания	
Вариант 1	Вариант 2
1-а	1-в
2-б	2-а
3-в	3-а
4-б	4-в
5-а	5-б
6-а	6-в
7-в	7-б
8-а	8-в
9-в	9-б
11-в	11-а
12-б	12-б
13-б	13-б
14-а	14-а
15-а	15-в
16-а	16-б
17-б	17-а
18-в	18-а
19-а	19-б
20-б	20-а

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Перечень вопросов к итоговому дифференцированному зачету

1 вариант

Выполните тестовое задание Общие рекомендации по выполнению тестового задания

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

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

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он: а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является: а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в: а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.; выполнение

20 мин.; оформление и сдача 5

мин.; всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл. За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

2 вариант

Выполните тестовое задание Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется: а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленном суставе

- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

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

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

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

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более: а. 30 км

- б. 20км
- в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в: а. ваттах

- б. калориях
- в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г.до н.э.
- б. 876 г..до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это: а. бокс

- б. гимнастика
- в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

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

14. Под физической культурой понимается:

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

15. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

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

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г

- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.; выполнение
20 мин.; оформление и сдача 5
мин.; всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл. За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Критерии оценки самостоятельной работы студентов

Оценка 5 «отлично» ставится обучающемуся, усвоившему взаимосвязь основных понятий учебной дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка 4 «хорошо» выставляется студенту, обнаружившему полное знание учебнопрограммного материала, успешно выполнившему практические задания, максимально приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, усвоившему основную рекомендованную литературу. Оценка 4 «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему систематический характер знаний способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

Оценка 3 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Оценка 3 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в определении понятий, в применении знаний для решения профессиональных задач, в неумении обосновывать свои рассуждения;

Оценка 2 «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, недостаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, не справляющемуся самостоятельно с выполнением заданий, предусмотренных программой.