

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

Дата подписания: 17.10.2023 16:59:18

Уникальный программный ключ: «Северо-Кавказский федеральный университет»

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef98 Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

## УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института  
(филиал) СКФУ

Т.А. Шебзухова

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине ФК-00 Физическая культура

Профессия СПО 46.01.03 Делопроизводитель

Форма обучения очная

## **1. Паспорт фонда оценочных средств**

### **1.1. Область применения**

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по профессии СПО 46.01.03 Делопроизводитель по дисциплине ФК.00 «Физическая культура».

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в 1 семестре в форме зачета, во 2 семестре в форме дифференцированного зачета с выставлением отметки по системе «отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно».

### **1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

ФОС позволяет оценить знания, умения, сформированность общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программой дисциплины.

Планируемые результаты освоения (знания и умения) и перечень осваиваемых компетенций (общих) указываются в соответствии с ФГОС, ОП и рабочей программой учебной дисциплины.

умения:

У.1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знания:

З.1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З.2. - основы здорового образа жизни.

общие компетенции:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

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

### **1.3. Формы контроля и оценивания**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по (учебной) дисциплине, направленные на формирование общих компетенций.

Таблица 1 Контроль и оценка освоения (учебной) дисциплины по темам (разделам)

Элементы учебной дисциплины	Формы контроля и оценивания			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки (заполняется в соответствии с разделом 4 рабочей программы)	Проверяемые ОК, У, З	Методы оценки	Проверяемые ПК, ОК, У, З
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.			Указываются в соответствии с учебным планом	Указываются в соответствии с рабочей программой
Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	Практическое занятие № 1 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Методика подбора средств ППФП студентов тестирование на основе контрольных нормативов: тест на скоростную подготовленность: бег 60 м. юноши: «5» - 8,3 с «4» - 8,7 с «3» - 9,3 с девушки: «5» - 9,4 с «4» - 10,1 с «3» - 11,1 с Самостоятельная работа обучающихся: Использование физических упражнений в режиме учебной и	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32		

	производственной деятельности.			
Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	Практическое занятие № 2 Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Тестирование на основе контрольных нормативов: бег 100 м. юноши: юноши: «5» - 13,5 с «4» - 13,8 с «3» - 14,5 с девушки: «5» - 16,4 с «4» - 16,9 с «3» - 18,2 с Самостоятельная работа обучающихся: Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности.	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>				
Тема 3 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	Практическое занятие № 3 Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике студентов. Самостоятельная	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32		

	<p>я работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p> <p>Практическое занятие № 4 Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. Тестирование на основе контрольных нормативов: Прыжки со скакалкой за 1 мин.. юноши: юноши: «5» - 130 раз «4» - 120 раз «3» - 110 раз девушки: «5» - 120 раз «4» - 110 раз «3» - 100 раз Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p>			
<p>Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков.</p>	<p>Практическое занятие № 5 Изучение техники бега. Самостоятельная работа</p>	<p>ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32</p>		

<p>Понятие об отталкивании в прыжках</p>	<p>обучающихся: бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 6 Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках Тестирование на основе контрольных нормативов: Прыжки в длину с места (см) юноши: юноши: «5» - 235 см «4» - 225 см «3» - 215 см девушки: «5» - 184 см «4» - 174 см «3» - 164 см Самостоятельная работа обучающихся: бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.</p>			
<p>Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.</p>	<p>Практическое занятие № 7 Эстафетный бег. Техника метания. Тестирование на основе контрольных нормативов: Челночный бег 6х9 м (с) юноши: «5» - 13,8 с</p>	<p>ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32</p>		

	<p>«4» - 14,3 с  «3» - 14,8 с  девушки:  «5» - 15,8 с  «4» - 16,8 с  «3» - 17,8 с  Самостоятельна  я работа  обучающихся:  кросс,  упражнения для  рук и плечевого  пояса.</p>			
<p>Тема 6  Низкий старт,  стартовый разбег.  Изучение  техники бега на  короткие  дистанции.  Высокий старт,  бег по повороту,  стартовый  разгон,  ускорение.</p>	<p>Практическое  занятие № 8  Низкий старт,  стартовый  разбег. Изучение  техники бега на  короткие  дистанции.  Самостоятельна  я работа  обучающихся:  бег на 100 м,  беговые  упражнения.</p> <p>Практическое  занятие № 9  Высокий старт,  бег по повороту,  стартовый  разгон,  ускорение.  Высокий старт,  бег по повороту,  стартовый  разгон,  ускорение.  Тестирование на  основе  контрольных  нормативов: бег  100 м.  юноши:  «5» - 13,5 с  «4» - 13,8 с  «3» - 14,5 с  девушки:</p>	<p>ОК.2, ОК.3,  ОК.6, ОК. 7  У1,  31, 32</p>		

	<p>«5» - 16,4 с  «4» - 16,9 с  «3» - 18,2 с  Самостоятельна  я работа  обучающихся:  бег на 100 м,  беговые  упражнения.</p>			
<p>Тема 7.  Кроссовая  подготовка. Бег  на средние  дистанции.  Метание мяча на  дальность</p>	<p>Практическое  занятие № 10  Кроссовая  подготовка  Тестирование на  основе  контрольных  нормативов:  Бег 1000 м  (юноши), 500 м  (девушки)  (мин.с)  юноши:  «5» - 3.45  «4» - 4.15  «3» - 4.45  девушки:  «5» - 2.20  «4» - 2.35  «3» - 2.50  Самостоятельна  я работа  обучающихся:  бег на 1000 м.  Упражнения для  рук и плечевого  пояса.</p> <p>Практическое  занятие № 11  Бег на средние  дистанции.  Метание мяча на  дальность  Самостоятельна  я работа  обучающихся:  бег на 1000 м.  Упражнения для  рук и плечевого  пояса.</p>	<p>ОК.2, ОК.3,  ОК.6, ОК. 7  У1,  31, 32</p>		

<p>Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.</p>	<p>Практическое занятие № 12 Встречная эстафета. Самостоятельная работа обучающихся: бег на короткую дистанцию.</p> <p>Практическое занятие № 13 Совершенствование техники эстафетного бега. Тестирование на основе контрольных нормативов: Челночный бег 10х9 м (с) юноши: «5» - 26,5 «4» - 27,0 «3» - 28,0 девушки: «5» - 27,5 «4» - 28,0 «3» - 30,0 Самостоятельная работа обучающихся: бег на короткую дистанцию.</p>	<p>ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32</p>		
<p><b>Промежуточная аттестация 1 семестр</b></p>			<p><b>Зачет</b></p>	<p>ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32</p>
<p><b>2 семестр</b></p>				
<p>Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Практическое занятие № 1 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка Тестирование на основе контрольных нормативов:</p>	<p>ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32</p>		

	<p>Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) (мин.с)</p> <p>юноши:  «5» - 13.50  «4» - 14.50  «3» - 16.50</p> <p>девушки:  «5» - 10.50  «4» - 11.50  «3» - 12.50</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: бег на 2000 м.</p>			
<p>Тема 10.  Бег на средние дистанции.  Специальные беговые упражнения.  Прыжковые упражнения.</p>	<p>Практическое занятие № 2  Бег на средние дистанции.  Специальные беговые упражнения.  Прыжковые упражнения.  Тестирование на основе контрольных нормативов:  Тройной прыжок в длину с места (см)</p> <p>юноши:  «5» - 630  «4» - 215  «3» - 600</p> <p>девушки:  «5» - 570  «4» - 550  «3» - 530</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: специальные беговые упражнения.  Прыжковые упражнения</p>	<p>ОК.2, ОК.3,  ОК.6, ОК. 7  У1,  31, 32</p>		

<p>Тема 11. Совершенствован ие техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p>	<p>Практическое занятие № 3 Совершенствова ние техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Тестирование на основе контрольных нормативов: Метание мяча 150 г с разбега (м) юноши: «5» - 55 «4» - 45 «3» - 35 девушки: «5» - 45 «4» - 35 «3» - 25 Самостоятельна я работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки</p>	<p>ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32</p>		
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>				
<p>Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.</p>	<p>Практическое занятие № 4 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Самостоятельна я работа</p>	<p>ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32</p>		

	<p>обучающихся: стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.</p> <p>Практическое занятие № 5 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий) юноши: «5» - 15 «4» - 13 «3» - 11 девушки: «5» - 13 «4» - 11 «3» - 9 Самостоятельная работа обучающихся: стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.</p>			
<p>Тема 13. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.</p>	<p>Практическое занятие № 6 Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Самостоятельная работа обучающихся: Броски в кольцо. Передачи. Игра</p>	<p>ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32</p>		

	<p>в стритбол</p> <p>Практическое занятие № 7 Перемещения. Ловля и передача мяча. Самостоятельная работа обучающихся: Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол</p> <p>Практическое занятие № 8 Броски мяча. Учебная игра. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек) юноши: «5» - 31 «4» - 33 «3» - 35 девушки: «5» - 35 «4» - 37 «3» - 39 Самостоятельная работа обучающихся: Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол</p>			
<p>Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча.</p>	<p>Практическое занятие № 9 Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Самостоятельная работа</p>	<p>ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32</p>		

<p>Учебная игра баскетбол.</p>	<p>обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол</p> <p>Практическое занятие № 10 Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий) юноши: «5» - 8 «4» - 7 «3» - 6 девушки: «5» - 7 «4» - 6 «3» - 5 Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол</p>			
<p>Тема 15. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.</p>	<p>Практическое занятие № 11 1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча.</p>	<p>ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32</p>		

	<p>Броски в кольцо. Передачи.</p> <p>Практическое занятие № 12 Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10) юноши: «5» - 6 «4» - 5 «3» - 4 девушки: «5» - 5 «4» - 4 «3» - 3 Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.</p>			
<p>Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</p>	<p>Практическое занятие № 13 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Самостоятельная работа обучающихся: стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.</p> <p>Практическое</p>	<p>ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32</p>		

	<p>занятие № 14 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Самостоятельная работа обучающихся: стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.</p> <p>Практическое занятие № 15 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</p> <p>Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий) юноши: «5» - 30 «4» - 26 «3» - 22 девушки: «5» - 26 «4» - 22 «3» - 18 Самостоятельная работа обучающихся: стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.</p>			
--	--	--	--	--

	Броски в кольцо.			
Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	<p>Практическое занятие № 16 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Самостоятельная работа обучающихся: Броски в кольцо. Передачи. Стритбол.</p> <p>Практическое занятие № 17 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол. Самостоятельная работа обучающихся: Броски в кольцо. Передачи. Стритбол</p> <p>Практическое занятие № 18 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол –3-очковые броски (количество успешных попыток из 10) юноши: «5» - 4 «4» - 3</p>	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32		

	«3» - 2 девушки: «5» - 4 «4» - 3 «3» - 2 Самостоятельна я работа обучающихся: Броски в кольцо. Передачи. Стритбол			
<b>Промежуточная аттестация 2 семестр</b>			<b>Дифференци рованный зачет</b>	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК. 7 У1, 31, 32

## 2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и критерии оценки

### Тестирование на основе контрольных нормативов

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
60м (сек)	8,3	8,7	9,3	9,4	10,1	11,1
100м (сек)	13,5	13,8	14,5	16,4	16,9	18,2
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	130	120	110	120	110	100
Прыжок в длину с места (см)	235	225	215	184	174	164
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,3	14,8	15,8	16,8	17,8
Бег 500м девушки, 1000 м юноши(мин.сек)	3,45	4,15	4,45	2,20	2,35	2,50
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0
Бег 2000м девушки , 3000м юноши (сек)	13,50	14,50	16,50	10,50	11,50	12,50

Тройной прыжок в длину с места (см)	630	615	600	570	550	530
Метание мяча 150г с разбега	55	45	35	45	35	25
Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	15	13	11	13	11	9
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	31	33	35	35	37	39
Баскетбол – ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	7	6	7	6	5
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	5	4	5	4	3
Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий)	30	26	22	26	22	18
Баскетбол – 3-очковые броски (количество успешных попыток из 10)	4	3	2	4	3	2

### **Критерии оценивания практических знаний**

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях

Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

### **Уровень физической подготовленности**

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

**Темы рефератов**  
по дисциплине ФК.00 Физическая культура

**1 семестр**

**1. Воспитание физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями:**

- физические качества: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота;
- развитие физических качеств в процессе гентогенеза;
- возрастные особенности развития физических качеств;
- гетерохронность развития физических качеств;
- средства и методы развития физических качеств.

**2. Физическое качество – гибкость. Средства и методы воспитания гибкости.**

- понятие гибкости как физического качества человека;
- возрастные особенности развития гибкости;
- активная и пассивная гибкость;
- методика развития гибкости;
- средства воспитания гибкости.

**3. Физическое качество – ловкость. Средства и методы воспитания ловкости:**

- ловкость как физическое качество;
- возрастные особенности развития ловкости;
- задачи при воспитании ловкости;
- средства и методы воспитания ловкости.

**4. Физическое качество – быстрота. Средства и методы воспитания быстроты:**

- понятие быстроты как физического качества;
- возрастные особенности развития физического качества быстроты;
- формы проявления быстроты;
- методы воспитания быстроты;
- средства воспитания быстроты.

**5. Физическое качество – сила. Средства и методы воспитания силы:**

- сила как физическое качество;
- возрастные особенности развития силы;

- виды силовых способностей;
- абсолютная, относительная, взрывная сила;
- средства воспитания силы;
- методы воспитания силы.

#### **6. Физическое качество – выносливость. Средства и методы воспитания выносливости:**

- понятие выносливости как физического качества;
- возрастные особенности развития физического качества выносливости;
- общая и специальная выносливость;
- характеристика зон нагрузок;
- средства воспитания выносливости;
- методы воспитания выносливости.

#### **7. Телосложение человека:**

- внешние формы тела;
- типы телосложения человека, пропорции;
- строение скелета;
- контроль массы тела.

#### **8. Мышечный аппарат человека. Тренировка мышечного корсета:**

- внешние формы тела человека;
- строение скелета, типы телосложения;
- физические способности человека и их развитие;
- мышцы человека в основных движениях;
- особенности организации занятий силовой подготовкой.

#### **9. Физические упражнения как средство формирования тканевого рельефа тела человека:**

- строение тела человека; влияние физических упражнений на двигательную систему, скелет человека;
- основные закономерности развития физических способностей;
- возрастные особенности силовой подготовки;
- изометрические силовые упражнения;
- статические силовые упражнения;
- упражнения комплексного воздействия.

#### **10. Основы тренировки атлетической гимнастикой:**

- внешние формы тела человека;
- функции мышц тела человека;
- основные закономерности развития физических способностей;
- разновидности силы и средства ее развития;

- возрастные особенности занятий атлетической гимнастикой;
- особенности организации занятий;
- составление комплексов атлетической гимнастики в системе непрерывной тренировки;
- контроль за уровнем силовой подготовленности.

### **11. Основы методики самомассажа:**

- физиологическое влияние массажа на организм человека;
- цели и задачи самомассажа, механизм воздействия на организм;
- основные группы мышц;
- приемы самомассажа: «поглаживание», «растирание», «разминание», «потряхивание», «ударные приемы», «поколачивание», «похлопывание», «рубление», «встряхивание»;
- техника самомассажа отдельных частей тела.

### **12. Коррекции телосложения человека:**

- типы телосложения человека, пропорции;
- контроль массы тела;
- укрепление мышц живота, формирование талии;
- улучшение формы ягодиц;
- улучшение формы ног;
- упражнения для мышц рук, плечевого пояса;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц груди.

### **13. Средства и методы воспитания координационных способностей:**

- координационные способности человека;
- возрастные особенности развития координационных способностей;
- методы воспитания координационных способностей;
- средства воспитания координационных способностей.

### **14. Туризм и его роль в физическом, нравственном и психическом совершенствовании личности:**

- исторический аспект развития туризма как вида спорта;
- виды туризма;
- постановления, законы, указы Правительства и президента РФ о развитии туризма;
- физическое, нравственное, психологическое совершенствование личности.

### **15. Оказание первой медицинской помощи во время туристского похода:**

- требования к снаряжению в туристском походе;

- аптечка первой медицинской помощи;
- первая медицинская помощь при отравлениях;
- первая медицинская помощь при травмах;
- первая медицинская помощь при ожогах.

#### **16. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.**

- формы занятий;
- цели, задачи учебно-тренировочных занятий;
- структура учебно-тренировочного занятия;
- характеристика частей учебно-тренировочного занятия.

#### **17. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как средство самосовершенствования личности:**

- цели и задачи самостоятельных занятий;
- формы самостоятельных занятий;
- планирование самостоятельных занятий;
- организация самостоятельных занятий;
- особенности самостоятельных занятий в зависимости от пола, возраста, профессии.

#### **18. Самоконтроль человека на занятиях физическими упражнениями:**

- самоконтроль за состоянием здоровья во время самостоятельных занятий;
- объективные показатели самоконтроля;
- субъективные показатели самоконтроля;
- гигиенические требования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

#### **19. Лечебная физическая культура при заболевании ... (указывается заболевание)**

- цели лечебной физической культуры;
- причины и симптомы заболевания (указывается заболевание);
- средства физической культуры в профилактике заболевания (указывается заболевание);
- принципы проведения лечебной физической культуры при заболевании (указывается заболевание);
- комплексы лечебной физической культуры при заболевании (указывается заболевание).

#### **20. Формирование профессионально важных психических черт личности в процессе физического воспитания:**

- особенности интеллектуальной деятельности студентов;

- устойчивость, переключение, объем и распределение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость;
- формирование психических черт личности – волевые качества, инициативность, смелость и решительность, стойкость – средствами физической культуры.

## **2 семестр**

### **1. Оценка физического развития человека:**

- физическое развитие – комплекс функционально-морфологических свойств организма, определяющий дееспособность человека;
- факторы, влияющие на физическое развитие человека;
- методы исследования физического развития человека.

### **2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития - внешний осмотр (соматоскопия):**

- понятие внешнего осмотра – соматоскопии;
- определение типа телосложения;
- оценка осанки;
- форма груди, рук, живот, форма ног и стопы, развитие мускулатуры, жировое отложение, кожные покровы;
- составление протокола соматоскопического исследования.

### **3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития - антропометрия (соматометрия):**

- антропометрические измерения – рост, вес тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия
- понятие физического развития, самоконтроля;
- метод антропометрических стандартов, метод индексов, номограммы.

### **4. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма:**

- общее представление о функциональном состоянии;
- оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- оценка функционального состояния дыхательной системы;
- оценка функционального состояния нервной системы.

### **5. Методы оценки физического развития человека:**

- понятие физического развития человека;
- показатели физического развития человека;
- метод антропометрических стандартов;
- метод индексов;
- номограммы.

## **6. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта:**

- понятие физического развития человека;
- средства физической культуры для коррекции физического развития;
- методика проведения комплексов физической культуры для коррекции физического развития;
- контроль за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.

## **7. Коррекция двигательной подготовленности организма человека средствами физической культуры и спорта:**

- понятие двигательной подготовленности человека;
- средства физической культуры для коррекции двигательной подготовленности организма человека;
- комплексы физической культуры для коррекции физической подготовленности организма человека.

## **8. Коррекция функциональной подготовленности организма человека средствами физической культуры и спорта:**

- понятие функциональной подготовленности человека;
- средства физической культуры для коррекции функциональной подготовленности организма человека;
- комплексы физической культуры для коррекции функциональной подготовленности организма человека.

## **9. Осанка и ее значение в жизни человека:**

- понятие правильной осанки;
- причины нарушения осанки;
- влияние образа жизни человека на осанку;
- формирование правильной осанки.

## **10. Нарушения осанки, ее типы и причины:**

- осанка человека;
- причины нарушения осанки;
- нарушения осанки в сагитальной плоскости;
- нарушения осанки в фронтальной плоскости;
- упражнения для коррекции осанки.

## **11. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки в сагитальной плоскости:**

- причины нарушения осанки в сагитальной плоскости;

- типы нарушений: круглая спина, плоская спина, лордическая спина, плосковогнутая спина;
- лечебная физическая культура при нарушениях осанки;
- комплексы лечебной физической культуры при нарушениях осанки в сагитальной плоскости.

## **12. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки во фронтальной плоскости:**

- причины нарушения осанки во фронтальной плоскости;
- сколиозы: правосторонние, левосторонние, S-образные;
- лечебная физическая культура при нарушениях осанки во фронтальной плоскости;
- комплексы лечебной физической культуры при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.

## **13. Масса тела и ее контроль при различной двигательной активности в разные периоды жизни человека:**

- двигательная активность человека в разные периоды жизни человека;
- типы телосложения человека;
- контроль массы тела;
- ожирение и заболеваемость;
- снижение массы тела;
- увеличение массы тела.

## **14. Комплексная оценка физического здоровья человека:**

- понятие здоровья человека;
- факторы, положительно влияющие на здоровье человека;
- факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека;
- измерение уровня здоровья;
- показатели комплексной оценки уровня здоровья.

## **15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом:**

- цель диагностики состояния организма;
- современные проблемы диагностики состояния здоровья человека;
- индивидуальное здоровье человека;
- организм человека как динамическая система;
- адаптационные возможности организма;
- методы диагностики и самодиагностики состояния организма.

## **16. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта:**

- понятие спортивной подготовки, общей и специальной подготовки;
- методика проведения тестов;
- тесты оценки физической и спортивной подготовленности.

### **17. Комплексная оценка подготовленности спортсмена:**

- специальная физическая подготовленность и ее оценка;
- технико-тактическая подготовленность и ее оценка;
- психологическое состояние;
- оценка психологического состояния.

### **18. Самоконтроль уровня физической подготовленности:**

- самоконтроль физической подготовленности;
- оценка уровня подготовленности по результатам тестов на выносливость;
- оценка силовых способностей;
- оценка уровня развития координационных способностей;
- оценка гибкости и быстроты.

### **19. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов:**

- цели и задачи врачебного контроля;
- функциональные состояния организма, возникаемые при занятиях физическими упражнениями;
- врачебно–педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований;
- медицинское обеспечение физического воспитания студентов;
- предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости.

### **20. Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной работе:**

- цели и задачи педагогического контроля;
- цели и задачи врачебного контроля;
- комплексные врачебные обследования: анамнез, наружный осмотр, определение физического развития, функциональные пробы и др.

### **Критерии оценивания компетенций**

**Оценка «отлично» ставится**, 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.

## Тестовые задания

### Вариант 1

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

	<p>а) частота дыхания;  б) частота сердечных сокращений;  в) самочувствие.</p>	
7.	<p><b>Для воспитания быстроты используются:</b>  а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;  б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;  в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;</p>	А
8.	<p><b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</b>  а) соблюдение распорядка;  б) оптимальный двигательный режим.</p>	Б
9.	<p><b>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</b>  а) режим дня;  б) соблюдение правил гигиены;  в) ритмическая деятельность.</p>	А
10.	<p><b>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</b>  а) питание;  б) дыхание;  в) зарядка.</p>	Б
11.	<p><b>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</b>  а) упрямство;  б) стойкость;  в) выносливость.</p>	В
12.	<p><b>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</b>  а) ловкость;  б) быстрота;  в) натиск.</p>	А
13.	<p><b>Назовите элементы здорового образа жизни:</b>  а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;  б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;  в) все перечисленное.</p>	В
14.	<p><b>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</b></p>	А

	<p>а) безопасность занимающихся;  б) лучшее выполнение упражнений;  в) рациональное использование инвентаря.</p>	
15.	<p><b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b>  а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;  б) аэробика;  в) альпинизм;  г) велосипедный спорт.</p>	А
16.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b>  а) самбо;  б) баскетбол;  в) бокс;  г) тяжелая атлетика.</p>	Г
17.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b>  а) плавание;  б) гимнастика;  в) стрельба;  г) лыжный спорт.</p>	Б
18.	<p><b>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</b>  а) базовой физической подготовленностью;  б) профессионально прикладной физической подготовке.  в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.  г) всего вышеперечисленного.</p>	Г
19.	<p><b>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</b>  а) образования;  б) организации досуга;  в) спорта общедоступных достижений;  г) производственной деятельности.</p>	Г
20.	<p><b>Основными показателями физического развития человека являются:</b>  а) антропометрические характеристики человека;  б) результаты прыжка в длину с места;  в) результаты в челночном беге;  г) уровень развития общей выносливости.</p>	А
21.	<p><b>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</b>  а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</p>	В

	<p>б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</p> <p>в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	
22.	<p><b>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b></p> <p>а) «с разбега»;</p> <p>б) «перешагиванием»;</p> <p>в) «перекатом»;</p> <p>г) «ножницами».</p>	А
23.	<p><b>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</b></p> <p>а) биологический возраст;</p> <p>б) календарный возраст;</p> <p>в) скелетный и зубной возраст.</p>	А
24.	<p><b>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</b></p> <p>а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;</p> <p>в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.</p>	В
25.	<p><b>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</b></p> <p>а) гимнастикой;</p> <p>б) соревнованием;</p> <p>в) видом спорта.</p>	Б
26.	<p><b>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</b></p> <p>а) из зоны нападения;</p> <p>б) с любой точки площадки;</p> <p>в) из зоны защиты;</p> <p>г) с любого места внутри трех очковой линии.</p>	Г
27.	<p><b>Под выносливостью как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;</p> <p>б) комплекс психофизических свойств человека,</p>	Б

	определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.					
28.	<b>Быстрота — это:</b> а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	А				
29.	<b>Физическая работоспособность — это:</b> а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.	Г				
30.	<b>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</b> а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	А				
<b>Блок Б</b>						
<i>Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов буквы из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</i>						
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">№ п/п</th> <th style="width: 85%;">Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-Б, 2-А, 3-В</td> </tr> </tbody> </table>			№ п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В
№ п/п	Вариант ответа					
1	1-Б, 2-А, 3-В					
31.	<b>Поставь букву соответствующую ответу.</b> 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б				
32.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А				
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б				

34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.	1 – А 2 – В 3 – Б
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
<b>Блок С</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</b>		
38.	<b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....</b>	позволяет правильно планировать дела в течение дня;
39.	<b>Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...</b>	силовых упражнений;
40	<b>Освоение двигательного действия следует начинать с ...</b>	формирования общего представления о двигательном действии;

## Вариант 2

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<b>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</b>		
1.	Главной причиной нарушения осанки является...	Б

	<p>а) привычка к определенным позам;  б) слабость мышц;  в) отсутствие движений во время школьных уроков;  г) ношение сумки, портфеля на одном плече.</p>	
2.	<p><b>Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</b>  а) обеспечивает ритмичность работы организма;  б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;  в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;  г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.</p>	А
3.	<p><b>Под силой как физическим качеством понимается:</b>  а) способность поднимать тяжелые предметы;  б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;  в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.</p>	В
4.	<p><b>Выносливость человека не зависит от...</b>  а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;  б) скорости двигательной реакции;  в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;  г) силы мышц.</p>	Б
5.	<p><b>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</b>  а) бег на короткие дистанции;  б) бег на средние дистанции;  в) бег на длинные дистанции.</p>	В
6.	<p><b>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</b>  а) экономии сил;  б) улучшению спортивного результата;  в) травмам.</p>	В
7.	<p><b>Отметьте, что определяет техника безопасности:</b>  а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;  б) правильное выполнение упражнений;  в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>	А
8.	<p><b>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</b>  а) 60 – 80 ударов в минуту;  б) 70 – 90 ударов в минуту;</p>	А

	в) 75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.	
9.	<b>Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:</b> а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	Б
10.	<b>Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:</b> а) осанка; б) рост; в) движение	А
11.	<b>Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:</b> а) зарядка; б) сила; в) воля.	Б
12.	<b>Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:</b> а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.	А
13.	<b>Назовите основные физические качества человека:</b> а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	Б
14.	<b>Укажите, что понимается под закаливанием:</b> а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	Б
15.	<b>Первая помощь при обморожении:</b> а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.	Б
16.	<b>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</b> а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.	А
17.	<b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</b> а) борьба;	Б

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

	<p>изменяющимися условиями;</p> <p>б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;</p> <p>в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p>	
25.	<p><b>Сила — это:</b></p> <p>а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;</p> <p>б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;</p> <p>в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</p>	В
26.	<p><b>Под гибкостью как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;</p> <p>б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;</p> <p>г) эластичность мышц и связок.</p>	В
27.	<p><b>Бег на дальние дистанции относится к:</b></p> <p>а) легкой атлетике;</p> <p>б) спортивным играм;</p> <p>в) спринту;</p> <p>г) бобслею.</p>	А
28.	<p><b>XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</b></p> <p>а) Осло;</p> <p>б) Саппоро;</p> <p>в) Сочи;</p> <p>г) Ванкувере.</p>	Г
29.	<p><b>Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</b></p> <p>а) 3 минуты;</p> <p>б) 7 минут;</p> <p>в) 5 минут;</p> <p>г) 10 минут.</p>	В
30.	<p><b>Пять олимпийских колец символизируют:</b></p> <p>а) пять принципов олимпийского движения;</p> <p>б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;</p> <p>в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;</p>	В

	г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.					
<b>Блок Б</b>						
<i>Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</i>						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-Б, 2-А, 3-В</td> </tr> </tbody> </table>			№ п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В
№ п/п	Вариант ответа					
1	1-Б, 2-А, 3-В					
31.	<b>Поставь букву соответствующую ответу.</b> 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г	1 – А 2 – В 3 – Б				
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б				
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б				
34.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А				
35.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А				
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б				
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А				
<b>Блок С</b>						
<i>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка</i>						

<i>ответов запишите полный ответ на вопрос.</i>		
38.	<b>Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...</b>	сохранение и улучшение здоровья;
39.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....</b>	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
40	<b>Правильное дыхание характеризуется...</b>	равной продолжительностью вдоха и выдоха.

### **3. Оценочные средства для промежуточной аттестации и критерии оценки (Не предусмотрены)**

Общая оценка успеваемости складывается по всем темам программы путём сложения оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений, а также за выполнение рефератов.

Промежуточная аттестация в 1 семестре в форме зачета, во 2 семестре – в форме дифференцированного зачета.