

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Димитровградский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ДИТИ НИЯУ МИФИ)



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Н.А. Домнина

20 22 год

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения: очная

Учебный цикл: социально-гуманитарный

Разработчик фонда оценочных средств: Махмадуллаев С.А., преподаватель техникума
ДИТИ НИЯУ МИФИ

Димитровград

Фонд оценочных средств составлен на основе ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.08.2022 № 742.

Рассмотрен на заседании методической цикловой комиссии гуманитарных и общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

Председатель МЦК  Е.В.Мангура

Содержание

1. Информационный лист «Краткая характеристика возможных форм контроля и оценки по учебной дисциплине.....	4
2. Паспорт комплекта фондов оценочных средств по учебной дисциплине	5
.....	5
2.1. Область применения фонда оценочных средств.....	5
2.2. Система контроля и оценки освоения программы по учебной дисциплине.....	6
.....	10
2.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	13
.....	13
3. Оценка освоения учебной дисциплины Физическая культура/Адаптационная физическая культура.....	13
.....	17
3.1. Материал для проведения текущего контроля.....	
3.2. Материал для проведения промежуточной аттестации.....	

1. ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ «КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗМОЖНЫХ ФОРМ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика формы контроля	Представление контрольных заданий в комплекте оценочных средств
1	2	3	4
1.	Контрольные нормативы по легкой атлетике	Формируемые компетенции: ОК 08	Критерии норматива в зависимости от пола
2.	Контрольные нормативы по гимнастике	Формируемые компетенции: ОК 08	Критерии норматива в зависимости от пола
3.	Контрольные нормативы по лыжной подготовке	Формируемые компетенции: ОК 08	Критерии норматива в зависимости от пола
4.	Контрольные нормативы по волейболу	Формируемые компетенции: ОК 08	Критерии норматива в зависимости от пола
5.	Контрольные нормативы по баскетболу	Формируемые компетенции: ОК 08	Критерии норматива в зависимости от пола
6.	Контрольные нормативы по легкой атлетике	Формируемые компетенции: ОК 08	Критерии норматива в зависимости от пола
7	Зачет	Формируемые компетенции: ОК 08	Тест
8	Дифференцированный зачет	Формируемые компетенции: ОК 08	Тест

2. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

2.1. Область применения фонда оценочных средств

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена и предназначен для проверки результатов освоения дисциплины основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (базовая подготовка) в части овладения следующими знаниями, умениями:

Знать:

- технику выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, технику кроссового бега, технику на короткие дистанции, технику прыжка в длину с места;
- строевые приемы на месте, технику выполнения силовых упражнений, технику выполнения упражнений в круговой тренировке; технику акробатических упражнений;
- технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, технику подачи мяча, технику двусторонней игры;
- технику ведения и передачи мяча, технику выполнения штрафных бросков, технику двусторонней игры;
- технику выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, технику кроссового бега, технику на короткие дистанции, технику метания гранаты.

Уметь:

- стартовать, делать стартовый разгон, бегать по дистанции, финишировать, отталкиваться и приземляться;
- перестраиваться из 1 шеренги в 2,3 и обратно, перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно, перестраиваться из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно;
- подтягиваться, отжиматься, качать пресс, приседать на одной ноге;
- выполнять комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойку на лопатке;
- проходить правильно по дистанции;
- принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу двумя руками,
- выполнять верхнюю и нижнюю подачу волейбольного мяча,
- выполнять броски;
- применять правила двусторонней игры в волейболе;
 - принимать и передавать баскетбольный мяч,
 - выполнять штрафные броски,
 - применять правила двусторонней игры.
- стартовать, делать стартовый разгон, бегать по дистанции, финишировать, разбегаться, правильно отвести руку, поставить ногу, бросить гранату.

Комплект оценочных средств дисциплины позволяет оценивать также общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2.2. Система контроля и оценки освоения программы по учебной дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)*	Объекты оценивания (код контролируемых профессиональных и общих компетенций или ее части)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, общие и профессиональные компетенции)	Критерии оценки (признак, на основе которого производится оценка результата обучения)	Формы и методы оценки (указываются типы оценочных заданий и их краткие характеристики, например, практическое задание, в том числе ролевая игра, ситуационные задачи и др.; проект; экзамен, в том числе – тестирование, собеседование)
1	Легкая атлетика	ОК 08	<p>Освоенные умения: старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования, отталкивания и приземления.</p> <p>Усвоенные знания: техники выполнения специально-беговых упражнений, бега на</p>	<p>2 курс</p> <p>100 м (сек) – юноши: «5» - 13,2; «4» - 13,6, «3» – 13,8; девушки: «5» - 16,8; «4» - 17,0; «3» - 17,4.</p> <p>500 м (сек) - девушки: «5» - 1,55; «4» - 2,05; «3» - 2,15.</p> <p>1000 м (сек) - юноши: «5» - 3,30; «4» - 4,00, «3» – 4,30;</p>	<p>Нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие дистанции 30м,60м,100м; - бег на длинные дистанции 500м – девушки, 1000м – юноши; - прыжки в длину с места.

			длинные дистанции, техники кроссового бега, техники на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места.	<p>Прыжки с места (м.см) – юноши: «5» - 2,35; «4» - 2,15; «3» - 2,10; девушки: . «5» - 1,80; «4» - 1,65; «3» - 1,45.</p> <p>3-4 курсы</p> <p>100 м (сек) – юноши: «5» - 13,0; «4» - 13,4; «3» – 13,6; девушки: «5» - 16,6; «4» - 16,8; «3» - 17,2.</p> <p>500 м (сек) - девушки: «5» - 1,50; «4» - 2,00; «3» - 2,05.</p> <p>1000 м (сек) - юноши: «5» - 3,20; «4» - 3,40; «3» – 4,00;</p> <p>2000 м (мин. сек) – девушки: «5» - 11,00; «4» - 11,50; «3» - 12,30.</p> <p>3000 м (мин.сек) – юноши: «5» - 12,30; «4» - 13,30; «3» - 14,30.</p> <p>Прыжки с места (м.см) – юноши: «5» - 2,45; «4» - 2,35; «3» - 2,15; девушки: . «5» - 1,85; «4» - 1,80; «3» - 1,65.</p>	
2	Гимнастика	ОК 08	<p>Освоенные умения:</p> <p>перестраиваться из 1 шеренги в 2,3 и обратно, перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно, перестраиваться из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно; подтягиваться, отжиматься, качать пресс, приседать на одной ноге; выполнять комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойку на лопатке.</p> <p>Усвоенные знания:</p> <p>строевые приемы на месте, технику выполнения силовых упражнений, технику выполнения упражнений в круговой тренировке; технику акробатических упражнений.</p>	<p>2 курс</p> <p>Подтягивание (раз) – юноши: «5» - 25, «4» - 20, «3» - 15; девушки: «5» - 12; «4» - 10; «3» - 8.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз) юноши: «5» - 45; «4» - 40; «3» - 35; девушки: : «5» - 35; «4» - 30; «3» - 25.</p> <p>Сгибание и разгибание рук от пола (раз) девушки: «5» - 12; «4» - 10; «3» - 8.</p> <p>Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз): юноши – «5» - 12, «4» - 10, «3» - 8.</p> <p>Приседание на одной ноге: юноши «5» - 22, «4» - 20, «3» - 18; девушки: «5» - 18, «4» - 16, «3» - 14.</p> <p>3-4 курсы</p> <p>Подтягивание (раз) – юноши: «5» - 27, «4» - 25, «3» - 22; девушки: «5» - 14; «4» - 12; «3» - 10.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз) юноши: «5» - 50; «4» - 45; «3» - 40; девушки: : «5» - 40; «4» - 35; «3» - 30.</p> <p>Сгибание и разгибание рук от пола (раз) девушки: «5» - 14; «4» - 12; «3» - 10.</p> <p>Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз): юноши – «5» - 14, «4» - 12, «3» - 10.</p> <p>Приседание на одной ноге: юноши «5» - 24, «4» - 22, «3» - 20; девушки: «5» - 20, «4» - 18, «3» - 16.</p>	<p>Нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге; - комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойка на лопатке.
3	Лыжная подготовка	ОК 08	<p>Освоенные умения:</p> <p>проходить правильно по дистанции.</p> <p>Усвоенные знания: технику</p>	<p>2-4 курсы</p> <p>Бег на лыжах 3 км (мин.сек) – девушки: «5» - 18,00; «4» - 19,30; «3» - 22,00.</p> <p>Бег на лыжах 5 км (мин.сек) – юноши: «5» -</p>	<p>Нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 км для девушек, 5 км – для юношей и девушек.

			прохождения дистанции, технику попеременного двухшажного хода, технику спусков и подъемов, торможение полу-плугом, экстренное торможение.	25,30; «4» - 26,30; «3» - 28,30; девушки: «5» - 34,30; «4» - 36,00; «3» - 28,00	
4	Спортивная игра (волейбол)	ОК 08	<p>Освоенные умения: принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу двумя руками, выполнять верхнюю и нижнюю подачу волейбольного мяча, броски, применять правила двусторонней игры.</p> <p>Усвоенные знания: технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, технику подачи мяча, технику двусторонней игры.</p>	<p>2-4 курсы</p> <p>Приема и передачи мяча сверху двумя руками (раз) – юноши: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6; девушки: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6.</p> <p>Прием и передача мяча снизу двумя руками (раз) – юноши: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6; девушки: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6.</p> <p>- Подача мяча (раз) - юноши: «5» - 3; «4» - 2; «3» - 1; девушки: «5» - 3; «4» - 2; «3» - 1.</p>	<p>Нормативы:</p> <p>- приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками;</p> <p>- подача мяча.</p>
5	Спортивная игра (баскетбол)	ОК 08	<p>Освоенные умения: принимать и передавать баскетбольный мяч, выполнять штрафные броски, применять правила двусторонней игры.</p> <p>Усвоенные знания: технику ведения и передачи мяча, технику выполнения штрафных бросков, технику двусторонней игры.</p>	<p>2-4 курсы</p> <p>Штрафные броски (раз) - юноши: «5» - 3; «4» - 2; «3» - 1; девушки: «5» - 3; «4» - 2; «3» - 1.</p>	<p>Нормативы:</p> <p>- штрафных бросков.</p>
6	Легкая атлетика	ОК 08	<p>Освоенные умения: стартовать, делать стартовый разгон, бегать по дистанции, финишировать, разбегаться, правильно отвести руку, поставить ногу, бросить гранату.</p> <p>Усвоенные знания: техники передачи эстафетной палочки, техники на короткие дистанции, техники метания гранаты.</p>	<p>2 курс</p> <p>2000 м (мин. сек) – девушки: «5» - 10,20; «4» - 11,15; «3» - 12,10.</p> <p>3000 м (мин.сек) – юноши: «5» - 12,40; «4» - 13,30; «3» - 14,30.</p> <p>Метание гранаты</p> <p>500 г (м) - девушки: «5» - 18; «4» - 15; «3» - 13.</p> <p>700 г (м) – юноши: «5» - 30; «4» - 25; «3» - 22.</p> <p>3-4 курсы</p> <p>2000 м (мин. сек) – девушки: «5» - 10,00; «4» - 11,10; «3» - 12,20.</p> <p>3000 м (мин.сек) – юноши: «5» - 12,20; «4» - 13,00; «3» - 14,00.</p> <p>Метание гранаты</p> <p>500 г (м) - девушки: «5» - 20; «4» - 18; «3» - 15.</p> <p>700 г (м) – юноши: «5» - 35; «4» - 30; «3» - 25.</p>	<p>Сдать нормативы:</p> <p>- бег на длинные дистанции 2 км - девушки; 3 км - юноши;</p> <p>- метание гранаты.</p>

2.3. Организация контроля и оценки освоения программы

учебной дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Оцениваемые умения: старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования, отталкивания и приземления.

Оцениваемые знания: техники выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, техники кроссового бега, техники на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места.

Оцениваемые формируемые компетенции: ОК 08

Сдать нормативы:

- бег на короткие дистанции 30м; 60 м, 100м;

- бег на длинные дистанции 500м – девушки, 1000м – юноши;

- прыжки в длину с места.

Критерии оценки нормативов 2 курс

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,5	4,7	4,9	5,0	5,3	5,5
Бег 60 м (сек)	8,4	8,6	8,8	9,4	9,6	9,8
Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	13,8	16,8	17,0	17,4
Бег 500 м (мин. сек)				1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек)	3,30	4,00	4,30			
Прыжки в длину с места (см)	2,35	2,15	2,10	1,80	1,65	1,45

Критерии оценки нормативов 3-4 курсы

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,4	4,6	4,8	4,9	5,2	5,4
Бег 60 м (сек)	8,2	8,4	8,6	9,2	9,4	9,6
Бег 100 м (сек)	13,0	13,4	13,6	16,6	16,8	17,2
Бег 500 м (мин. сек)				1,50	2,00	2,05
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,40	4,00			
Прыжки в длину с места (см)	2,45	2,35	2,15	1,85	1,80	1,65

Раздел 2. Гимнастика

Оцениваемые умения: перестраиваться из 1 шеренги в 2.3 и обратно, перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно, перестраиваться из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно; подтягиваться, отжиматься, качать пресс, приседать на одной ноге; выполнять комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойку на лопатке.

Оцениваемые знания: строевые приемы на месте, технику выполнения силовых упражнений, технику выполнения упражнений в круговой тренировке; технику акробатических упражнений.

Оцениваемые формируемые компетенции: ОК 08

Сдать нормативы:

- подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге;

- комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойка на лопатке.

Критерии оценки нормативов 2 курс

Вид упражнений	Оценки	
	Юноши	Девушки

	5	4	3	5	4	3
Подтягивание (раз)	25	20	15	12	10	8
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	45	40	35	35	30	25
Сгибание и разгибание рук от пола (раз)				12	10	8
Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	12	10	8			
Приседание на одной ноге	22	20	18	18	16	14

Критерии оценки нормативов 3-4 курсы

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание (раз)	14	12	10	27	25	22
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	50	45	40	40	35	30
Сгибание и разгибание рук от пола (раз)				14	12	10
Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	14	12	10			
Приседание на одной ноге	24	22	20	20	18	16

Раздел 3. Лыжная подготовка

Оцениваемые умения: проходить правильно по дистанции.

Оцениваемые знания: технику прохождения дистанции, технику попеременного двухшажного хода, технику передвижения классическим и коньковым стилями, технику спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.

Оцениваемые формируемые компетенции: ОК 08

Сдать нормативы:

- 3 км для девушек, 5, 10 км – для юношей.

Критерии оценки нормативов 2-4 курсы

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах:	25,30	26,30	28,30	18,00	19,30	22,00
3 км (мин. сек)	57	59	60	34,30	36,00	28,00
5 км (мин. сек)						
10 км (мин. Сек)						

Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)

Оцениваемые умения: принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу двумя руками, выполнять верхнюю и нижнюю подачу волейбольного мяча, броски, применять правила двусторонней игры.

Оцениваемые знания: технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, технику подачи мяча, технику двусторонней игры.

Оцениваемые формируемые компетенции: ОК 08

Сдать нормативы:

- приема и передачи мяча сверху и снизу;

- подача мяча.

Критерии оценки нормативов 2-4 курсы

Вид упражнений	Оценки			
	5	4	3	2
Прием и передача мяча сверху двумя руками (раз)	15	12	10	меньше 10
Прием и передача мяча снизу двумя руками (раз)	15	12	10	меньше 10
Подача мяча (раз)	5	4	3	меньше 3

Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)

Оцениваемые умения: принимать и передавать баскетбольный мяч, выполнять штрафные броски, применять правила двусторонней игры.

Оцениваемые знания: технику ведения и передачи мяча, технику выполнения штрафных бросков, технику двусторонней игры.

Оцениваемые формируемые компетенции: ОК 08

Сдать нормативы:

- штрафных бросков.

Критерии оценки нормативов 2-4 курсы

Вид упражнений	Оценки			
	5	4	3	2
Штрафные броски (раз)	3	2	1	0

Раздел 6. Легкая атлетика

Оцениваемые умения: стартовать, делать стартовый разгон, бегать по дистанции, финишировать, разбегаться, правильно отвести руку, поставить ногу, бросить гранату.

Оцениваемые знания: техники передачи эстафетной палочки, техники на короткие дистанции, техники метания гранаты.

Оцениваемые формируемые компетенции: ОК 08

Сдать нормативы:

- бег на длинные дистанции 2000м; 3000м;

- метание гранаты.

Критерии оценки нормативов 2 курс

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 2000 м (мин. сек)				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м (мин. сек)	12,40	13,30	14,30			
Метание гранаты 500 г (м) 700 г (м)	30	25	22	18	15	13

Критерии оценки нормативов 3-4 курсы

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
				10,00	11,10	12,20
	12,20	13,00	14,00			
Метание гранаты 500 г (м) 700 г (м)	35	30	25	20	18	15

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СПЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

3.1. Материал для проведения текущего контроля

Раздел 1. Легкая атлетика

Оцениваемые умения: старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования, отталкивания и приземления.

Оцениваемые знания: техники выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, техники кроссового бега, техники на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места.

Оцениваемые формируемые компетенции: ОК 08

Написание реферата на тему:

План реферата:

1. Понятие «здоровье».
2. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Адаптационные процессы и здоровье.
4. Выводы.

Улучшение техники движений, совершенствование двигательных и вегетативных функций студентов в прыжках длину с разбега

План реферата:

1. Техника постановки стопы.
2. Техника отталкивания.
3. Работа рук в движении.
4. Техника приземления в яму.

Раздел 2. Гимнастика

Оцениваемые умения: перестраиваться из 1 шеренги в 2.3 и обратно, перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно, перестраиваться из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно; подтягиваться, отжиматься, качать пресс, присесть на одной ноге; выполнять комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойку на лопатке.

Оцениваемые знания: строевые приемы на месте, технику выполнения силовых упражнений, технику выполнения упражнений в круговой тренировке; технику акробатических упражнений.

Оцениваемые формируемые компетенции: ОК 08

Написание реферата на темы:

Особенности развития координации и освоения техники движений

План реферата:

1. Строй и его структурные элементы.
2. Строевые приемы.
3. Построения и перестроения (передвижения, размыкание, смыкание).
4. Выводы.

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

План реферата:

1. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь.
2. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
3. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
4. Выводы.

Раздел 3. Лыжная подготовка

Оцениваемые умения: проходить правильно по дистанции.

Оцениваемые знания: технику прохождения дистанции, технику попеременного двухшажного хода, технику передвижения классическим и коньковым стилями, технику спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.

Оцениваемые формируемые компетенции: ОК 08

Написание реферата на темы:

Лыжная подготовка

План реферата:

1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Разновидности лыжных видов спорта.
3. Лыжный спорт в современных олимпийских играх.
4. Выводы.

Общая физическая подготовка

План реферата:

1. Двигательные умения и навыки.
2. Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.
3. Взаимобусловленность развития физических качеств.
4. Формы занятий физическими упражнениями.

Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)

Оцениваемые умения: принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу двумя руками, выполнять верхнюю и нижнюю подачу волейбольного мяча, броски, применять правила двусторонней игры.

Оцениваемые знания: технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, технику подачи мяча, технику двусторонней игры.

Оцениваемые формируемые компетенции: ОК 08

Написание реферата на темы:

Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями

План реферата:

1. Гигиенические, методические и организационные условия предупреждения травм.
2. Закаливание.
3. Восстановительные средства.
4. Выводы.

Цели и задачи профессиональной физической подготовки».

План реферата

1. Характеристика профессиональной деятельности.
2. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Формы профессионально-прикладной физической подготовки.

Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)

Оцениваемые умения: принимать и передавать баскетбольный мяч, выполнять штрафные броски, применять правила двусторонней игры.

Оцениваемые знания: технику ведения и передачи мяча, технику выполнения штрафных бросков, технику двусторонней игры.

Оцениваемые формируемые компетенции: ОК 8

Написание реферата на темы:

Культура здоровья и вредные пристрастия

План реферата:

1. Краткая историческая справка возникновения разрушителей здоровья.
2. Курение. Его роль в развитии заболеваний.
3. Алкоголизм, наркомания – коварнейшие враги человечества.
4. Выводы.

Туризм – один из факторов здорового образа жизни

План реферата:

1. Виды туризма, его значение.
2. Питание и гигиена туриста.
3. Охрана окружающей среды.
4. Выводы.

Раздел 6. Легкая атлетика

Оцениваемые умения: старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования, отталкивания и приземления.

Оцениваемые знания: техники выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, техники кроссового бега, техники на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места.

Оцениваемые формируемые компетенции: ОК 08

Написание реферата на темы:

Методические принципы и методы физического воспитания

План реферата:

1. Принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.
4. Выводы.

Олимпийские игры

План реферата:

1. Олимпийские игры Древней Греции.
2. Олимпийские игры современности.
3. Олимпийские составляющие: хартия, девиз, эмблема, флаг, священный огонь.
4. Выводы.

Критерии оценки реферата:

Оценка	Показатели оценки
2 (неудовлетворительно)	основное содержание материала не усвоено, выводов и обобщений нет.
3 (неудовлетворительно)	слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент обивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу
4 (хорошо)	владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов
5 (отлично)	свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами

Рекомендуемая литература

Электронный ресурс

Алльянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Алльянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>

Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474473>

3.2. Материал для проведения промежуточной аттестации

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3 семестр	зачет
4 семестр	зачет
5 семестр	зачет
6 семестр	зачет
7 семестр	зачет
8 семестр	Дифференцированный зачет

ПЕРЕЧЕНЬ

нормативов, выносимых на зачет по дисциплине

СПЦ.04 Физическая культура

специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах (базовая подготовка)

2-4 курсы

1. Бег на длинные дистанции.
2. Метание гранаты.
3. Прыжки в длину с места.
4. Прыжки со скакалкой.
5. Подтягивание.

6. Поднимание туловища из положения «лежа на спине».
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке и в упоре на брусьях.
8. Приседание на одной ноге.
9. Гибкость.
10. Спортивные игры (волейбол).
11. Спортивные игры (баскетбол).
12. Бег на короткие дистанции.

ТЕСТ НА ЗАЧЕТ

по дисциплине **СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Цель: Определение итогового уровня знаний

Структура заданий:

№ п/п	Наименование темы
1	Олимпийское движение
2	Здоровый образ жизни
3	Легкая атлетика
4	Вероятность получения травм при занятии ФЭК
5	Гимнастика
6	Волейбол
7	Баскетбол

Время выполнения: 90 минут

Оценивание заданий: каждое задание по 1 баллу

Отметка «5» - 15-20 баллов

«4» - 10-15 баллов

«3» - 5-10 баллов

«2» < 5 баллов

Примечание:

1. **Не разрешается** пользоваться справочниками и таблицами, выходить из аудитории
2. Отметка ставится только на основании правильных ответов; за ошибочные ответы баллы не снимаются

Эталон ответов (ключ)

№ задания	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
1	в	в	а
2	в	а	б
3	в	а	в
4	б	б	в
5	а	б	б
6	г	г	г
7	б	б	в
8	б	а	а
9	г	в	а
10	а,г	б	а
11	а	в	в
12	б	а	б
13	б	а	б
14	б	г	а
15	б	в	в
16	г	в	б
17	б	а,б,в	б,г,д
18	в	в	в
19	а	в	в
20	а	а	а

Вариант 1

Инструкция:

К каждому заданию дано несколько ответов, среди которых может быть 1 и более правильные.

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Под физической культурой понимается:	а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Состояние организма, характеризующиеся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под давлением повторении двигательных действий, обозначается как:	а) развитие; б) закаленность; в) тренированность; г) подготовленность.
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр:	а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.
4. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:	а) 5 лет; б) 4 года; в) 2 года; г) 3 года.
5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:	а) образ жизни; б) наследственность; в) климат.
6. Рациональное питание обеспечивает:	а) правильный рост и формирование организма; б) сохранение здоровья; в) высокую работоспособность и продление жизни; г) все перечисленное.
7. Что понимается под закаливанием:	а) посещение бани, сауны; б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды; в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; г) укрепление здоровья.
8. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:	а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям учителя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.
9. Формирование человеческого организма заканчивается к:	а) 14-15 годам; б) 17-18 годам; в) 19-20 годам; г) 22-25 годам.

<p>10. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</p>	<p>а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.</p>
<p>11. Быстрота – это:</p>	<p>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.</p>
<p>12. Под выносливостью как физическим качеством понимается:</p>	<p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.</p>
<p>13. Подводящие упражнения применяются:</p>	<p>а) если обучающийся недостаточно физически развит; б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы; в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок; г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.</p>
<p>14. В переводе с греческого «гимнастика» означает:</p>	<p>а) гибкий; б) упражняю; в) преодолевающий.</p>
<p>15. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:</p>	<p>а) для мышц ног; б) типа потягивания; в) махового характера; г) для мышц шеи.</p>
<p>16. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину:</p>	<p>а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.</p>
<p>17. Основой методики воспитания физических качеств является:</p>	<p>а) простота выполнения упражнения; б) постепенное повышение силы воздействия; в) схематичность упражнений; г) продолжительность педагогических воздействий.</p>
<p>18. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева на право в следующем порядке:</p>	<p>а) сверху – красное, голубое, черное, внизу – желтое, зеленое; б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – голубое, желтое; в) сверху – голубое, черное, красное, внизу – желтое, зеленое; г) сверху – голубое, черное, Красное, внизу – зеленое, желтое.</p>
<p>19. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, являются:</p>	<p>а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.</p>
<p>20. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</p>	<p>а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».</p>

Вариант 2

Инструкция:

К каждому заданию дано несколько ответов, среди которых может быть 1 и более правильные.

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):	а) спорт; б) система физического воспитания; в) физическая культура.
2. К показателям физической подготовленности относятся:	а) сила, быстрота, выносливость; б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление, пульс; г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
3. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:	а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах.
4. Зимние игры проводятся:	а) в зависимости от решения МОК; б) в третий год празднуемой Олимпиады; в) в течении последнего года празднуемой Олимпиады; г) в течении второго календарного года после года начала Олимпиады.
5. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:	а) ожог; б) тепловой удар; в) перегревание; г) солнечный удар.
6. Физическая работоспособность – это:	а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность выполнять разные по структуре типы работы; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.
7. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:	а) самочувствие, аппетит, работоспособность; б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.
8. При получении травмы или ухудшения самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:	а) учителя, проводящего урок; б) классного руководителя; в) своих сверстников по классу; г) школьного врача.
9. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:	а) строго регламентированы; б) представляют собой игровую деятельность; в) не ориентированы на производство материальных ценностей; г) создают развивающий эффект.
10. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:	а) выносливость; б) скоростно-силовые и координационные; в) гибкость.
11. Под гибкостью как физическим качеством понимается:	а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.
12. Нагрузка физических упражнений характеризуется:	а) величиной их воздействия на организм; б) напряжением определенных мышечных групп; в) временем и количеством повторений двигательных действий; г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
13. Бег на дальние дистанции относится к:	а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.

14. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:	а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.
15. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:	а) через рот и нос попеременно; б) через рот и нос одновременно; в) только через рот; г) только через нос.
16. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):	а) 2; б) 4; в) 3; г) 5.
17. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):	а) ползание; б) лазанье; в) прыжки г) метание; д) группировка; е) упор.
18. Пять Олимпийских колец символизируют:	а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
19. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:	а) асоциальное поведение; б) респективную привычку; в) вредную привычку; г) консеквентное поведение
20. Гиподинамия – это:	а) пониженная двигательная активность человека; б) повышенная двигательная активность человека; в) нехватка витаминов в организме; г) чрезмерное питание.

Вариант 3

Инструкция:

К каждому заданию дано несколько ответов, среди которых может быть 1 и более правильные.

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:	а) общей физической подготовкой; б) специальной физической подготовкой; в) гармонической физической подготовкой; г) прикладной физической подготовкой.
2. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:	а) тренировка; б) методика; в) система знаний; г) педагогическое воздействие.
3. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира:	а) они имели мировую известность; б) в них принимали участие атлеты со всего мира; в) в период проведения игр прекращались войны; г) они отличались миролюбивым характером соревнований.
4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:	а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; б) регулярное обращение к врачу; в) физическую и интеллектуальную активность; г) рациональное питание и закаливание.
5. Основными источниками энергии для организма являются:	а) белки и минеральные вещества;

	<p>б) углеводы и жиры;</p> <p>в) жиры и витамины;</p> <p>г) углеводы и белки.</p>
<p>6. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:</p>	<p>а) фагоцитарной устойчивостью;</p> <p>б) бактерицидной устойчивостью;</p> <p>в) специфической устойчивостью;</p> <p>г) не специфической устойчивостью.</p>
<p>7. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:</p>	<p>а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;</p> <p>б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;</p> <p>в) все перечисленное.</p>
<p>8. Какими показателями характеризуется физическое развитие:</p>	<p>а) антропометрическими показателями;</p> <p>б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью,</p> <p>в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.</p>
<p>9. Техникой движения принято называть:</p>	<p>а) рациональную организацию двигательных действий;</p> <p>б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;</p> <p>в) способ организации движений при выполнении упражнений;</p> <p>г) способ целесообразного решения двигательной задачи.</p>
<p>10. Ловкость – это:</p>	<p>а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с 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>
<p>11. Сила – это:</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>
<p>12. Активный отдых – это:</p>	<p>а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;</p> <p>б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;</p> <p>в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.</p>
<p>13. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:</p>	<p>а) низкий старт;</p> <p>б) высокий старт;</p> <p>в) вид старта по желанию бегуна.</p>
<p>14. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:</p>	<p>а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;</p> <p>б) генетикой и наследственностью человека;</p> <p>в) влиянием социальных и экологических факторов;</p> <p>г) двигательной активностью человека.</p>
<p>15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</p>	<p>а) 3 минуты;</p> <p>б) 7 минут;</p> <p>в) 5 минут;</p> <p>г) 10 минут.</p>
<p>16. Вид деятельности, являющейся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</p>	<p>а) гимнастикой;</p> <p>б) соревнованием;</p> <p>в) видом спорта.</p>
<p>17. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физических воспитаний (несколько ответов):</p>	<p>а) метание дротика;</p> <p>б) ускорение;</p> <p>в) толчок гири;</p> <p>г) подтягивание;</p> <p>д) кувырки;</p>

	е) стойка на одной руке
18. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):	а) Вячеслав Фетисов; б) Юрий Титов; в) Александр Попов; г) Александр Карелин.
19. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:	а) 20-ой; б) 21-ой; в) 22-ой; г) 23-ей.
20. Олимпийский девиз, выражающий устремление олимпийского движения, звучит как:	а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт – ты мир!».

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

по дисциплине **СПЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Цель: Определение итогового уровня знаний



Структура заданий:

№ п/п	Наименование темы
1	Легкая атлетика
2	Гимнастика
3	Волейбол
4	Баскетбол



Время выполнения: 90 минут



Оценивание заданий: каждое задание по 1 баллу



Отметка «5» - 15-20 баллов

«4» - 10-15 баллов

«3» - 5-10 баллов

«2» < 5 баллов

Примечание:

Не разрешается пользоваться справочниками и таблицами, выходить из аудитории

Отметка ставится только на основании правильных ответов; за ошибочные ответы баллы не снимаются

Эталон ответов (ключ)

1 ВАРИАНТ		2 ВАРИАНТ		3 ВАРИАНТ		4 ВАРИАНТ	
Номер вопроса	Номер ответа	Номер вопроса	Номер ответа	Номер вопроса	Номер ответа	Номер вопроса	Номер ответа
1	б	1	в	1	б	1	б
2	г	2	а	2	б	2	б
3	в	3	а	3	а	3	а
4	б	4	б	4	а	4	б
5	в	5	б	5	а	5	б
6	в	6	б	6	а	6	а
7	в	7	б	7	б	7	б
8	а	8	в	8	б	8	в
9	а	9	б	9	б	9	а
10	б	10	в	10	б	10	б
11	в	11	б	11	а	11	в
12	а	12	в	12	б	12	г
13	б	13	а	13	а	13	г
14	б	14	б	14	б	14	б
15	а	15	б	15	б	15	в
16	в	16	г	16	в	16	г

17	а	17	в	17	в	17	в
18	а	18	а	18	а	18	в
19	б	19	б	19	б	19	б
20	в	20	в	20	в	20	а
21	а	21	б	21	б	21	а
22	в	22	б	22	б	22	а
23	б	23	а	23	в	23	а
24	а	24	а	24	г	24	а,б,в
25	в	25	б	25	в	25	а

ВАРИАНТ 1

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. В переводе с греческого «гимнастика» означает:	а) гибкий; б) упражняю; в) преодолевающий.
2. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину:	а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.
3. Под физической культурой понимается:	а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
4. Для того, чтобы выполнить бросок команде предоставляется:	а) 20 секунд; б) 24 секунды; в) 30 секунд
5. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:	а) через рот и нос попеременно; б) через рот и нос одновременно; в) только через рот; г) только через нос.
6. Под гибкостью как физическим качеством понимается:	а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.
7. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):	а) 2; б) 4; в) 3; г) 5.
8. Опекая игрока без мяча защитник должен находиться:	а) между ним и кольцом; б) между ним и игроком с мячом; в) за спиной опекаемого
9. С низкого старта бегают:	а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.
10. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:	а) низкий старт; б) высокий старт; в) вид старта по желанию бегуна.
11. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:	а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.
12. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:	а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».
13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа служит для развития какой двигательной способности?	а) быстроты; б) силы; в) выносливости; г) координации движений

14. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:	а) переоценивают свои возможности; преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями	б) следуют указаниям в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями
15. Лыжные ботинки должны быть больше повседневных на:	а) полнмера; в) два номера	б) номер;
16. Участник соревнований по лыжным гонкам, догнавшему сопернику лыжню может не уступать:	а) за 100 м до финиша; финиша;	б) за 200 м до в) на всей дистанции.
17. Перед выполнением нападающего удара стойка:	а) высокая; в) средняя	б) низкая;
18. Согнутые в локтевых суставах руки в момент приема мяча снизу:	а) ошибка; в) не имеет значения	б) правильно;
19. Блокирующий игрок после блокирующего действия:	а) не имеет права касаться мяча; один раз;	б) может коснуться мяча в) может коснуться мяча один раз только руками или рукой
20. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре и с опорой на ноги и руки:	а) группировка; в) мост	б) стойка;
21. При выполнении броска в движении после ведения правой рукой мяч берется в руки во время шага:	а) правой ногой; левой ногой; любой ногой	б) в)
22. Противодействуя выполнению броска применяют:	а) вырывание; выбивание;	б) в) накрывание
23. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела:	а) перекат; в) переворот	б) кувырок;
24. Один из способов прыжка в высоту называется:	а) перешагивание; б) перекатывание; в) переступание;	г) перемахивание.
25. При спуске с горы туловище нужно относительно склона:	а) держать вертикально; вперед;	б) наклонить в) отклонить назад

ВАРИАНТ 2

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов	
1. Игрок “либеро” передачу сверху для нападающего удара:	а) может выполнить; выполнять; на задней линии	б) не имеет права в) может выполнить, находясь
2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:	а) образ жизни; в) климат.	б) наследственность;
3. Лыжные ботинки должны быть больше повседневных на:	а) полнмера; номер;	б) в) два номера
Волейбол 4. В момент удара по мячу правой рукой при выполнении прямой верхней подачи вперед:	а) правая нога; в) правое плечо	б) левая нога;
5. Выполняя передачу, в сторону передачи, которую может перехватить соперник смотреть:	а) можно; в) нельзя, если он на пути передачи	б) нельзя;
6. Команда атакует путем численного преимущества в минимальное время:	а) позиционное нападение; нападение;	б) стремительное в) превосходящее нападение
7. Физическое качество максимально влияющее на результат в прыжке в длину с разбега:	а) ловкость; в) прыгучесть	б) быстрота;
8. В лыжных гонках при передаче в эстафете касание производится:	а) лыжей; в) рукой	б) палкой;
9. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата:	а) спад; б) вис;	в) сед

10. Бросок не должен выполняться за счет усилий:	а) ног; в) отведения плеча назад	б) кисти;
11. Для приема мяча от нападающего удара стойка:	а) высокая; в) средняя	б) низкая;
12. Основные факторы риска в образе жизни людей:	а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы; б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; в) все перечисленное.	
13. Полет после отталкивания ногами или руками от опоры:	а) прыжок; в) сальто	б) соскок;
14. Каждый игрок несет ответственность за ту часть площадки, которую защищает:	а) личная защита; в) смешанная защита	б) зонная защита;

15. При росте 165 см и массе тела 50 кг длина лыж для “классики”:	а) 180 см; в) 200 см	б) 190 см;
16. Бег на длинные дистанции развивает	а) гибкость; б) ловкость; в) быстроту;	г) выносливость.
17. Бег по пересеченной местности называется:	а) стипль-чез; б) марш-бросок; в) кросс;	г) конкур.
18. Гиподинамия – это следствие:	а) понижения двигательной активности человека; б) повышения двигательной активности человека; в) нехватки витаминов в организме;	г) чрезмерного питания.
19. Прыжок со снаряда:	а) прыжок; в) спад	б) соскок;
20. Вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову с опорой рук:	а) сальто; в) переворот	б) перекат;
21. В игре квалифицированных волейболистов чаще применяется система игры через игрока:	а) передней линии; в) “либеро”	б) задней линии;
22. При метании правой рукой, в момент выпуска гранаты (мяча) впереди нога:	а) любая; в) правая	б) левая;
23. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:	а) общей физической подготовкой; в) гармонической физической подготовкой; г) прикладной физической подготовкой.	б) специальной физической подготовкой;
24. Какой приём используют в баскетболе, чтобы послать мяч как можно дальше?	а) передача одной рукой от плеча; г) передача с ударом об пол.	б) передача двумя руками от груди; в) передача ногой;
25. Под влиянием упражнений, выполняемых в максимальном темпе развивается:	а) сила; в) выносливость	б) быстрота;

ВАРИАНТ 3

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Активный отдых – это:	а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям; б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая

	восстановлению работоспособности; в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.
2. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:	а) самочувствие, аппетит, работоспособность; б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.
3. Длина лыжных палок для “классики” на уровне:	а) плеча; б) плеча + 10 см; в) плеча + 15 см
4. После выполнения броска соперником защитник должен:	а) заблокировать своего подопечного; б) двигаться к корзине соперника; в) двигаться к отскочившему мячу
5. Бег на дальние дистанции относится к:	а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.
6. Какой приём используют в баскетболе, чтобы послать мяч как можно дальше?	а) передача одной рукой от плеча; б) передача двумя руками от груди; в) передача ногой; г) передача с ударом об пол.
7. Подающий должен нанести удар по мячу после свистка в течение:	а) 5 секунд; б) 8 секунд; в) по мере готовности
8. Сед с широко разведенными ногами, ноги касаются опоры поверхностью бедер и находятся на одной линии:	а) сед; б) шпагат; в) упор
9. При выполнении броска в движении с левой стороны бросок выполняется рукой:	а) правой; б) левой; в) любой
10. Ставить одиночный или групповой заслон при подаче:	а) можно; б) нельзя; в) можно, если подача выполняется снизу
11. Команда должна перейти из зоны защиты в зону нападения за:	а) 8 секунд; б) 10 секунд; в) 15 секунд
12. Участник соревнований по лыжным гонкам, догнавшего соперника:	а) обязан пропустить; б) обязан пропустить по требованию; в) может не пропускать
13. Противодействуя передаче применяют:	а) перехват; б) выбивание; в) накрывание
14. При выполнении разбега в прыжке в высоту самый длинный шаг:	а) первый; б) предпоследний; в) последний
15. Можно выполнять удар по мячу:	а) только рукой или руками; б) любой частью тела; в) любой частью тела, кроме ног
16. Свободное движение тела относительно оси вращения:	а) оборот; б) поворот; в) мах
17. При выполнении прямого нападающего удара кисть накладывается на мяч:	а) сзади-снизу; б) сзади; в) сзади-сверху
18. Согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди, кисти захватывают голени:	а) группировка; б) хват; в) сед
19. При прыжке в высоту способом “перешагивание” разбег под углом к планке:	а) 20–25°; б) 35–40°; в) не менее 45°
20. Физическое качество максимально влияющее на результат в прыжке в высоту с разбега:	а) ловкость; б) быстрота; в) прыгучесть
21. Под выносливостью как физическим качеством понимается:	а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.
22. Во время прохождения дистанции лыжи менять:	а) можно; б) нельзя; в) можно, если сломаны
23. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как	а) «с разбега»; б) «перешагиванием»;

прыжок:	в) «перекатом»; г) «ножницами».
24. Физическая работоспособность – это:	а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность выполнять разные по структуре типы работы; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.
25. Оптимально двигательный режим для студентов:	а) 21-28 часов; б) 14-21 час; в) 10-14 часов; г) 6-10 часов

ВАРИАНТ 4

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Закаливанием – это...	а) посещение бани, сауны; б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды; в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; г) укрепление здоровья.
2. При выполнении броска обратное вращение мяча:	а) не нужно; б) должно быть; в) не нужно, если бросок выполняется в движении
3. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:	а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.
4. В баскетболе запрещены:	а) игра руками; б) игра ногами; в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.
5. Вертикальное положение ногами кверху:	а) упор; б) стойка; в) вис
6. Мяч ведется по отношению к защитнику рукой:	а) дальней; б) ближней; в) любой
7. При подъеме в гору туловище нужно относительно склона:	а) держать вертикально; б) наклонить вперед; в) отклонить назад
8. Движение тела с последовательным касанием опоры и без переворачивания через голову:	а) поворот; б) переворот; в) перекат
9. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:	а) подвижных и спортивных игр; б) «челночного» бега; в) прыжков в высоту; г) метаний.
10. Каждый игрок несет ответственность за ту часть площадки, которую защищает:	а) личная защита; б) зональная защита; в) смешанная защита
11. Какую двигательную способность развивает гимнастическое упражнение « Мост »?	а) ловкость; б) быстроту; в) гибкость; г) силу
12. Размеры волейбольной площадки составляют:	а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.
13. Формирование человеческого организма заканчивается к:	а) 14-15 годам; б) 17-18 годам; в) 19-20 годам; г) 22-25 годам.
14. Основная нагрузка при передаче мяча сверху ложится на пальцы:	а) все, кроме больших; б) большие и указательные; в) все пальцы
15. Команда атакует путем разыгрывания мяча:	а) раннее нападение; б) позднее нападение; в) позиционное нападение
16. Физическая культура ориентирована на совершенствование:	а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека;

	г) природных физических свойств человека
17. При росте 175 см и массе тела 70 кг длина лыж для “классики”:	а) 190 см; б) 200 см; в) 210 см
18. После блокирования, блокирующая команда может коснуться мяча:	а) 3 раза, если еще одно касание у блокирующего игрока; б) 2 раза; в) 3 раза
19. При беге принято называть маховой ногу:	а) стоящую на земле; б) которая оттолкнулась от земли; в) на которую приземляются
20. При беге принято называть толчковой ногу:	а) стоящую на земле; б) которая оттолкнулась от земли; в) на которую приземляются
21. Оптимальный угол выпуска (траектории) гранаты (мяча):	а) 45°; б) не менее 50°; в) не более 40°
22. Каждый игрок отвечает за действия определенного нападающего команды соперника:	а) личная защита; б) зонная защита; в) смешанная защита
23. Длина лыжных палок для “классики” на уровне:	а) плеча; б) плеча + 10 см; в) плеча + 15 см
24. Работоспособность в учебной деятельности зависит:	а) от свойств личности; б) от особенностей нервной системы; в) от темперамента.
25. По хорошо подготовленной лыжне наименее эффективен ход:	а) попеременный четырехшажный; б) коньковый; в) одновременный одношажный

