

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  
2022



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СОО. 03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения: очная

Учебный цикл: СОО

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

Димитровград

Фонд оценочных средств составлен на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого приказом Министерством образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413.

Рассмотрена 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
2. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	
2.1. Область применения фонда оценочных средств.....	5
2.2. Система контроля и оценки освоения программы по учебной дисциплине.....	5
2.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	6
3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	12
3.1. Материал для проведения текущего контроля.....	15
3.2. Материал для проведения промежуточной аттестации.....	25

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

№ 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	ЛР: 2-3, 5 МР: 3 ПР: 1-3,6	Критерии норматива в зависимости от пола
2.	Контрольные нормативы по гимнастике	ЛР: 2-3, 5 МР: 2,3 ПР: 1, 3-6	Критерии норматива в зависимости от пола
3.	Контрольные нормативы по лыжной подготовке	ЛР: 2-3, 5 МР: 3 ПР: 1, 3-6	Критерии норматива в зависимости от пола
4.	Контрольные нормативы по волейболу	Л: 2-3, 5 М: 2,3 П: 1, 3-6	Критерии норматива в зависимости от пола
5.	Контрольные нормативы по баскетболу	Л: 2-3, 5 М: 2,3 П: 1, 3-6	Критерии норматива в зависимости от пола
6.	Контрольные нормативы по легкой атлетике	Л: 2-3, 5 М: 2,3 П: 1, 3-6	Критерии норматива в зависимости от пола
7	Дифференцированный зачет	Л: 2-3, 5 М: 2,3 П: 1, 3-6	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 «Физическая культура» 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.

## 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 и, например, практическое задание, в том числе ролевая игра, ситуационные задачи и др.; проект; экзамен, в том числе – тестирование, собеседование)
1	Легкая атлетика	ЛР: 2-3,5 МР: 3 ПР: 1, 3-6	<b>Освоенные умения:</b> старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования, отталкивания и приземления. <b>Усвоенные знания:</b> техники выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, техники кроссового бега, техники на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места.	30 м (сек) – юноши: «5» -4,6; «4» -4,8, «3» – 5,0; девушки: «5» - 5,2; «4» -5,4; «3» -5,6. 60 м (сек) - юноши: «5» -8,5; «4» - 8,7, «3» – 8,9; девушки: «5» -9,6; «4» - 9,8; «3» -10,0. 100 м (сек) - юноши: «5» -13,6; «4» - 14,5, «3» – 15,0; девушки: «5» -16,2; «4» - 17,0; «3» -17,8. 500 м (мин. сек) – девушки: «5» - 2,00; «4» - 2,05; «3» - 2,10. 1000 м (мин.сек) – юноши: «5» - 3,20; «4» - 3,35; «3» - 4,00. Прыжки с места (м.см) – юноши: «5» - 2,15; «4» - 2,0; «3» - 1,95; девушки: . «5» - 1,65; «4» - 1,45; «3» - 1,40.	Нормативы: - бег на короткие дистанции 30м; 60 м, 100м; - бег на длинные дистанции 500м – девушки, 1000м – юноши; - прыжки в длину с места.
2	Гимнастика	ЛР: 2-3,5	<b>Освоенные умения:</b>	Подтягивание (раз) – юноши: «5» - 10; «4»	Нормативы: -

		<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, присесть на одной ноге; выполнять комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойку на лопатке.</p> <p><b>Усвоенные знания:</b> строевые приемы на месте, технику выполнения силовых упражнений, технику выполнения упражнений в круговой тренировке; технику акробатических упражнений.</p>	<p>- 8; «3» - 6; девушки: «5» - 20; «4» - 17; «3» - 13.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз) юноши: «5» - 40; «4» - 35; «3» - 30; девушки: : «5» - 30; «4» - 25; «3» - 20.</p> <p>Сгибание и разгибание рук от пола (раз) девушки: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6.</p> <p>Сгибание и разгибание рук на брусьях – юноши: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6.</p> <p>Приседание на одной ноге – юноши: «5» - 20; «4» - 18; «3» - 16; девушки: «5» - 16; «4» - 14; «3» - 12.</p>	<p>подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге; - комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойка на лопатке.</p>	
3	Лыжная подготовка	<p>ЛР: 2-3, 5 МР: 3 ПР: 1, 3-6</p>	<p><b>Освоенные умения:</b> проходить правильно по дистанции.</p> <p><b>Усвоенные знания:</b> технику прохождения дистанции,</p>	<p>Бег на лыжах 3 км (мин.сек) – девушки: «5» - 18,00; «4» - 19,30; «3» - 20,00.</p> <p>Бег на лыжах 5 км (мин.сек) – юноши: «5» - 25,30; «4» - 26,30; «3» - 28,30; девушки: «5» - 34,30; «4» - 36,00;</p>	<p>Нормативы: - 3 км для девушек, 5 км – для юношей и девушек.</p>

			технику попеременного двухшажного хода, технику спусков и подъемов, торможение полу-плугом, экстренное торможение.	«3» - 28,00;	
4	Спортивная игра (волейбол)	ЛР: 2-3,5 МР: 2,3 ПР: 1, 3-6	<b>Освоенные умения:</b> принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу двумя руками, выполнять верхнюю и нижнюю подачу волейбольного мяча, броски, применять правила двусторонней игры. <b>Усвоенные знания:</b> технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, технику подачи мяча, технику двусторонней игры.	Приема и передачи мяча сверху двумя руками (раз) – юноши: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6; девушки: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6. Прием и передача мяча снизу двумя руками (раз) – юноши: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6; девушки: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6. - Подача мяча (раз) - юноши: «5» - 3; «4» - 2; «3» - 1; девушки: «5» - 3; «4» - 2; «3» - 1.	Нормативы: - приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками; - подача мяча.
5	Спортивная игра (баскетбол)	ЛР: 2-3,5 МР: 2,3 ПР: 1, 3-6	<b>Освоенные умения:</b> принимать и передавать баскетбольный мяч, выполнять штрафные броски, применять правила двусторонней	Штрафные броски (раз) - юноши: «5» - 3; «4» - 2; «3» - 1; девушки: «5» - 3; «4» - 2; «3» - 1.	Нормативы: - штрафных бросков.

			<p>игры.</p> <p><b>Усвоенные знания:</b></p> <p>технику ведения и передачи мяча, технику выполнения штрафных бросков, технику двусторонней игры.</p>		
6	Легкая атлетика	<p>ЛР: 2-3,5</p> <p>МР: 2,3</p> <p>ПР: 1, 3-6</p>	<p><b>Освоенные умения:</b></p> <p>стартовать, делать стартовый разгон, бегать по дистанции, финишировать, разбегаться, правильно отвести руку, поставить ногу, бросить гранату.</p> <p><b>Усвоенные знания:</b></p> <p>техники передачи эстафетной палочки, техники на короткие дистанции, техники метания гранаты.</p>	<p>30 м (сек) – юноши: «5» -4,6; «4» -4,8, «3» – 5,0; девушки: «5» - 5,2; «4» -5,4; «3» -5,6.</p> <p>60 м (сек) - юноши: «5» -8,5; «4» - 8,7, «3» – 8,9; девушки: «5» -9,6; «4» - 9,8; «3» -10,0.</p> <p>100 м (сек) - юноши: «5» -13,6; «4» - 14,5, «3» – 15,0; девушки: «5» -16,2; «4» - 17,0; «3» -17,8.</p> <p>Метание гранаты</p> <p>500 г (м) - девушки: «5» -15; «4» - 13; «3» -10.</p> <p>700 г (м) – юноши: «5» - 25; «4» - 22; «3» - 20.</p>	<p>Сдать нормативы:</p> <p>- бег на короткие дистанции 30м; 60 м, 100м;</p> <p>- метание гранаты.</p>

**Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:**

**Личностные результаты отражают:**

ЛР1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

ЛР2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

ЛР3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

ЛР4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

ЛР5 Личностные результаты освоения основной образовательной программы

достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества и старшему поколению, закону и правопорядку, труду, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Метапредметные результаты отражают:**

МР1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

МР2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

МР3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

**Предметные результаты отражают:**

ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

**Овладение универсальными учебными познавательными действиями УУД 1:**

**УУД 1.1 - базовые логические действия:**

УУД 1.1.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

УУД 1.1.2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

УУД 1.1.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

УУД 1.1.4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

УУД 1.1.5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

УУД 1.1.6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

**УУД 1.2 базовые исследовательские действия:**

УУД 1.2.1 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

УУД 1.2.2 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

УУД 1.2.3 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

УУД 1.2.4 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

УУД 1.2.5 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УУД 1.2.6 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

УУД 1.2.7 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

УУД 1.2.8 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

УУД 1.2.9 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

УУД 1.2.10 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

УУД 1.2.11 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

УУД 1.2.12 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

УУД 1.2.13 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

УУД 1.2.14 ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

### **УУД 1.3 работа с информацией:**

УУД 1.3.1 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

УУД 1.3.2 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

УУД 1.3.3 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

УУД 1.3.4 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Овладение универсальными коммуникативными действиями УУД 2:**

#### **УУД 2.1 общение:**

УУД 2.1.1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

УУД 2.1.2 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

УУД 2.1.3 владеть различными способами общения и взаимодействия;

УУД 2.1.4 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

УУД 2.1.5 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

#### **УУД 2.2 совместная деятельность:**

УУД 2.2.1 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

УУД 2.2.2 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

УУД 2.2.3 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

УУД 2.2.4 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

УУД 2.2.5 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

УУД 2.2.6 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

УУД 2.2.7 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **Овладение универсальными регулятивными действиями УУД 3:**

#### **УУД 3.1 самоорганизация:**

УУД 3.1.1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УУД 3.1.2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

УУД 3.1.3 давать оценку новым ситуациям;

УУД 3.1.4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

УУД 3.1.4 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

УУД 3.1.5 оценивать приобретенный опыт;

УУД 3.1.6 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

#### **УУД 3.2 самоконтроль:**

УУД 3.2.1 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

УУД 3.2.2 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

УУД 3.2.3 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

УУД 3.2.4 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

#### **УУД 3.3 эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:**

УУД 3.3.1 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

УУД 3.3.2 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

УУД 3.3.3 внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

УУД 3.3.4 эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

УУД 3.3.4 социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

#### **УУД 3.4 принятие себя и других людей:**

УУД 3.4.1 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

УУД 3.4.2 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

УУД 3.4.3 признавать свое право и право других людей на ошибки;

УУД 3.4.4 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

## 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.

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

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
Бег 60 м (сек)	8,5	8,7	8,9	9,6	9,8	10,0
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)				2,00	2,05	2,10
Бег 1000 м (мин. сек)	3,40	3,50	4,00			
Прыжки в длину с места (см)	2,15	2,0	1,95	1,65	1,45	1,40

### 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.

Сдать нормативы:

- подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге;
- комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойка на лопатке.

#### Критерии оценки нормативов

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание (раз)	10	8	6	20	17	13

Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	40	35	30	30	25	20
Сгибание и разгибание рук от пола (раз)				10	8	6
Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	10	8	6			
Приседание на одной ноге	20	18	16	16	14	12

### Раздел 3. Лыжная подготовка

**Оцениваемые умения:** проходить правильно по дистанции.

**Оцениваемые знания:** технику прохождения дистанции, технику попеременного двухшажного хода, технику спусков и подъемов, торможение полу-плугом, экстренное торможение.

Сдать нормативы:

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

#### Критерии оценки нормативов

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

### 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.

Сдать нормативы:

- приема и передачи мяча сверху и снизу;

- подача мяча.

#### Критерии оценки нормативов

Вид упражнений	Оценки			
	5	4	3	2
Прием и передача мяча сверху двумя руками (раз)	10	8	6	5 и меньше
Прием и передача мяча снизу двумя руками (раз)	10	8	6	5 и меньше
Подача мяча (раз)	3	2	1	0

### 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.

Сдать нормативы:

- штрафных бросков.

### Критерии оценки нормативов

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.

Сдать нормативы:

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

- метание гранаты.

### Критерии оценки нормативов

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
Бег 60 м (сек)	8,5	8,7	8,9	9,6	9,8	10,0
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Метание гранаты						
500 г (м)				15	13	10
700 г (м)	25	22	20			

## 3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 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:** ЛР1-ЛР5, МР1-МР3, ПР1-ПР6

**Тема реферата:** Характеристика составляющих здорового образа жизни

**План реферата:**

1. Режим труда и отдыха.
2. Организация режима питания и сна.
3. Организация двигательной активности.
4. Выводы.

Литература

### **Электронный ресурс**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, 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>

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/469681>

### **Критерии оценивания реферата**

**«Отлично»** - студент 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.

**«Хорошо»** - студент 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.

**«Удовлетворительно»** - студент 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 сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

**Тема реферата: Отказ от разрушителей здоровья (курение, алкоголь, наркотики) – один из факторов ЗОЖ.**

### **План реферата:**

1. Краткая историческая справка возникновения разрушителей здоровья.
2. Никотин, алкоголь, наркотики – коварнейшие враги человечества.
3. Значение занятий физической культурой и спортом.
4. Выводы.

Литература

### Электронный ресурс

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, 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>

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

### Критерии оценивания реферата

**«Отлично»** - студент 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.

**«Хорошо»** - студент 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.

**«Удовлетворительно»** - студент 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 сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

## 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:** ЛР2-ЛР3, ЛР5, МР2, МР3, ПР1, ПР3-ПР6

**Тема реферата:** Оптимальный двигательный режим – один из факторов ЗОЖ

**План реферата:**

1. Использование физических нагрузок (упражнений или вида спорта) в режиме дня.
2. Интенсивность и продолжительность нагрузок.
3. Несовместимость занятий физическими упражнениями и спортом с вредными привычками.

4. Выводы.

Литература

### **Электронный ресурс**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, 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>

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

### **Критерии оценивания реферата**

**«Отлично»** - студент 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.

**«Хорошо»** - студент 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.

**«Удовлетворительно»** - студент 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 сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

### **Тема реферата: Спорт и физическая красота человека**

#### **План реферата:**

1. Что такое красота человека (осанка, телосложение, походка, изящество движений и т.д.).
2. Влияние закаливания, питания, двигательного режима, вредных привычек, соблюдения личной и общественной гигиены.

3. Физическая культура и спорт – активная форма деятельности преобразования человеческого тела.

4. Выводы.

Литература

#### **Электронный ресурс**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, 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>

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/469681>

#### **Критерии оценивания реферата**

**«Отлично»** - студент 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.

**«Хорошо»** - студент 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.

**«Удовлетворительно»** - студент 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 сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

### **Раздел 3. Лыжная подготовка**

**Оцениваемые умения:** проходить правильно по дистанции.

**Оцениваемые знания:** технику прохождения дистанции, технику попеременного двухшажного хода, технику спусков и подъемов, торможение полу-плугом, экстренное торможение.

**Оцениваемые формируемые компетенции:** ЛР2-ЛР3, ЛР5, МР3, ПР1, ПР3-ПР6

**Тема реферата: Физические качества и методика их развития**

### **План реферата:**

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

Литература

### **Электронный ресурс**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, 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>

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

### **Критерии оценивания реферата**

**«Отлично»** - студент 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.

**«Хорошо»** - студент 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.

**«Удовлетворительно»** - студент 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 сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

### **Тема реферата: 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.

Литература

### Электронный ресурс

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, 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>

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

### Критерии оценивания реферата

**«Отлично»** - студент 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.

**«Хорошо»** - студент 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.

**«Удовлетворительно»** - студент 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 сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

## 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:** ЛР2-ЛР3, ЛР5, МР2, МР3, ПР1, ПР3-ПР6

**Тема реферата:** Личная и общественная гигиена – один из факторов ЗОЖ

**План реферата:**

1. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
2. Гигиена тела, одежды, обуви.

3. Гигиенические основы закаливания.

4. Выводы.

Литература

#### **Электронный ресурс**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, 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>

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/469681>

#### **Критерии оценивания реферата**

**«Отлично»** - студент 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.

**«Хорошо»** - студент 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.

**«Удовлетворительно»** - студент 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 сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

#### **Тема реферата: Закаливание – один из факторов ЗОЖ**

##### **План реферата:**

1. Значение и цель закаливания, средства закаливания.
2. Принципы закаливания (сознательность, систематичность, постепенность и последовательность, учет индивидуальных особенностей).
3. Самоконтроль при закаливании (сон, аппетит, самочувствие, работоспособность).
4. Выводы.

Литература

### Электронный ресурс

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, 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>

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

### Критерии оценивания реферата

**«Отлично»** - студент 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.

**«Хорошо»** - студент 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.

**«Удовлетворительно»** - студент 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 сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

## 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:** ЛР2-ЛР3, ЛР5, МР2, МР3, ПР1, ПР3-ПР6

### Тема реферата: Рациональное питание – один из факторов ЗОЖ

#### План реферата:

1. Питание – источник жизни, источник здоровья.
2. Роль занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Дурные привычки и их воздействие на организм.

#### 4. Выводы.

Литература

##### **Электронный ресурс**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, 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>

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/469681>

##### ***Критерии оценивания реферата***

**«Отлично»** - студент 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.

**«Хорошо»** - студент 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.

**«Удовлетворительно»** - студент 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 сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

#### **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:** ЛР2-ЛР3, ЛР5, МР2, МР3, ПР1, ПР3-ПР6

**Тема реферата: 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.

Литература

### Электронный ресурс

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, 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>

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

### Критерии оценивания реферата

**«Отлично»** - студент 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.

**«Хорошо»** - студент 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.

**«Удовлетворительно»** - студент 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 сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

### 3.2. Материал для проведения промежуточной аттестации

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
2	Дифференцированный зачет

### ПЕРЕЧЕНЬ

**Тем (вопросов), выносимых на промежуточную аттестацию по учебной дисциплине  
СОО.03 Физическая культура**

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах (базовая подготовка).

Введение. Здоровый образ жизни. Олимпийское движение.

Тема 1. Легкая атлетика.

Тема 2. Гимнастика. Травматизм на занятиях физической культуры.

Тема 3. Спортивная игра (волейбол).

Тема 4. Спортивная игра (баскетбол).

**Время выполнения:** 45 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)

<b>№ задания</b>	<b>Вариант 1</b>	<b>Вариант 2</b>	<b>Вариант 3</b>
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.

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>Варианты предлагаемых ответов</b>
-----------------------------	--------------------------------------

<b>1. Под физической культурой понимается:</b>	а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
<b>2. Состояние организма, характеризующиеся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под давлением повторении двигательных действий, обозначается как:</b>	а) развитие; б) закаленность; в) тренированность; г) подготовленность.
<b>3. Какая страна является родиной Олимпийских игр:</b>	а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.
<b>4. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:</b>	а) 5 лет; б) 4 года; в) 2 года; г) 3 года.
<b>5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:</b>	а) образ жизни; б) наследственность; в) климат.
<b>6. Рациональное питание обеспечивает:</b>	а) правильный рост и формирование организма; б) сохранение здоровья; в) высокую работоспособность и продление жизни; г) все перечисленное.
<b>7. Что понимается под закаливанием:</b>	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.
<b>8. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</b>	а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям учителя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.
<b>9. Формирование человеческого организма заканчивается к:</b>	а) 14-15 годам; б) 17-18 годам; в) 19-20 годам; г) 22-25 годам.
<b>10. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</b>	а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстротат; ж) сила.
<b>11. Быстрота – это:</b>	а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный

	<p>отрезок времени;</p> <p>б) способность человека быстро набирать скорость;</p> <p>в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>
<b>12. Под выносливостью как физическим качеством понимается:</b>	<p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;</p> <p>б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;</p> <p>в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;</p> <p>г) способность сохранять заданные параметры работы.</p>
<b>13. Подводящие упражнения применяются:</b>	<p>а) если обучающийся недостаточно физически развит;</p> <p>б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;</p> <p>в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;</p> <p>г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.</p>
<b>14. В переводе с греческого «гимнастика» означает:</b>	<p>а) гибкий;</p> <p>б) упражняю;</p> <p>в) преодолевающий.</p>
<b>15. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) начинается с упражнения:</b>	<p>а) для мышц ног;</p> <p>б) типа потягивания;</p> <p>в) махового характера;</p> <p>г) для мышц шеи.</p>
<b>16. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину:</b>	<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>
<b>17. Основой методики воспитания физических качеств является:</b>	<p>а) простота выполнения упражнения;</p> <p>б) постепенное повышение силы воздействия;</p> <p>в) схематичность упражнений;</p> <p>г) продолжительность педагогических воздействий.</p>
<b>18. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева на право в следующем порядке:</b>	<p>а) сверху – красное, голубое, черное, внизу – желтое, зеленое;</p> <p>б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – голубое, желтое;</p> <p>в) сверху – голубое, черное, красное, внизу – желтое, зеленое;</p> <p>г) сверху – голубое, черное, Красне, внизу – зеленое, желтое.</p>
<b>19. Основным показателем, характеризующим стадии развития</b>	<p>а) биологический возраст;</p> <p>б) календарный возраст;</p>

<b>организма, являются:</b>	в) скелетный и зубной возраст.
<b>20. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b>	а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».

## Вариант 2

### Инструкция:

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

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>Варианты предлагаемых ответов</b>
<b>1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):</b>	а) спорт; б) система физического воспитания; в) физическая культура.
<b>2. К показателям физической подготовленности относятся:</b>	а) сила, быстрота, выносливость; б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление, пульс; г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
<b>3. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:</b>	а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах.
<b>4. Зимние игры проводятся:</b>	а) в зависимости от решения МОК; б) в третий год празднуемой Олимпиады; в) в течение последнего года празднуемой Олимпиады; г) в течении второго календарного года после года начала Олимпиады.
<b>5. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:</b>	а) ожог; б) тепловой удар; в) перегревание; г) солнечный удар.
<b>6. Физическая работоспособность – это:</b>	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.
<b>7. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:</b>	а) самочувствие, аппетит, работоспособность; б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.
<b>8. При получении травмы или ухудшения самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:</b>	а) учителя, проводящего урок; б) классного руководителя; в) своих сверстников по классу; г) школьного врача.
<b>9. Главным отличием физических</b>	а) строго регламентированы;

упражнений от других двигательных действий является то, что они:	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.
<b>19. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:</b>	а) асоциальное поведение; б) респективную привычку; в) вредную привычку; г) консеквентное поведение
<b>20. Гиподинамия – это:</b>	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.

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>Варианты предлагаемых ответов</b>
<b>1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:</b>	а) общей физической подготовкой; б) специальной физической подготовкой; в) гармонической физической подготовкой; г) прикладной физической подготовкой.
<b>2. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:</b>	а) тренировка; б) методика; в) система знаний; г) педагогическое воздействие.
<b>3. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира:</b>	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.
<b>4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:</b>	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.
<b>5. Основными источниками энергии для организма являются:</b>	а) белки и минеральные вещества; б) углеводы и жиры; в) жиры и витамины; г) углеводы и белки.
<b>6. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:</b>	а) фагоцитарной устойчивостью; б) бактерицидной устойчивостью; в) специфической устойчивостью; г) не специфической устойчивостью.

<b>7. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:</b>	а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы; б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; в) все перечисленное.
<b>8. Какими показателями характеризуется физическое развитие:</b>	а) антропометрическими показателями; б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью, в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
<b>9. Техникой движения принято называть:</b>	а) рациональную организацию двигательных действий; б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений; в) способ организации движений при выполнении упражнений; г) способ целесообразного решения двигательной задачи.
<b>10. Ловкость – это:</b>	а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.
<b>11. Сила – это:</b>	а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
<b>12. Активный отдых – это:</b>	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.
<b>13. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:</b>	а) низкий старт; б) высокий старт; в) вид старта по желанию бегуна.
<b>14. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:</b>	а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов; б) генетикой и наследственностью человека;

	<p>в) влиянием социальных и экологических факторов;</p> <p>г) двигательной активностью человека.</p>
<p><b>15. 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>
<p><b>16. Вид деятельности, являющейся 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>
<p><b>17. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физических воспитаний (несколько ответов):</b></p>	<p>а) метание дротика;</p> <p>б) ускорение;</p> <p>в) толчок гири;</p> <p>г) подтягивание;</p> <p>д) кувырки;</p> <p>е) стойка на одной руке</p>
<p><b>18. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):</b></p>	<p>а) Вячеслав Фетисов;</p> <p>б) Юрий Титов;</p> <p>в) Александр Попов;</p> <p>г) Александр Карелин.</p>
<p><b>19. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:</b></p>	<p>а) 20-ой;</p> <p>б) 21-ой;</p> <p>в) 22-ой;</p> <p>г) 23-ей.</p>
<p><b>20. Олимпийский девиз, выражающий устремление олимпийского движения, звучит как:</b></p>	<p>а) «Быстрее, выше, сильнее»;</p> <p>б) «Главное не победа, а участие»;</p> <p>в) «О спорт – ты мир!».</p>

Преподаватель \_\_\_\_\_ С.А. Махмадуллаев