

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Сабинский аграрный колледж»



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

СГ 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 09.02.07

ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

2025

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ); Физическая культура и в соответствии с «Федеральным государственным образовательным стандартом» среднего профессионального образования по специальности 09.02.07. Информационные системы и программирование программы учебной дисциплины, приказ Министерства образования и науки России от 09.12.2016 №1568 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 №44946)

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.

- 1.1 Общие положения.
- 1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.
- 1.3 Формы текущей и промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

2. Контрольно - оценочные средства для проведения текущего контроля знаний.

- 2.1. Контрольные вопросы для комбинированного (уплотненного) опроса по учебным темам (теоретических).
- 2.2. Задания для самостоятельного изучения и закрепления лекционного материала и практических работ.
- 2.3. Темы проектов (докладов) по учебным темам.

3. Контрольно-оценочные материалы проведения промежуточной аттестации.

- 3.1. Общие положения.
- 3.2. Комплект оценочных материалов.
- 3.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины.

1. Паспорт в содержании фонда оценочных средств.

1.1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки компетенций, умений и знаний обучающихся по программе учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

ФОС разработан на основе ФГОС программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07. Информационные системы и программирование (Квалификация выпускника Специалист по информационным системам) Министерства образования и науки РФ год утверждения 2016.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

- обладать общими компетенциями

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Формы текущей и промежуточной аттестации.

Аттестация по физической культуре подразделяется на текущую, включающую в себя поурочное, потематическое и помесячное оценивание образовательных результатов студентов и промежуточную (семестровую и годовую).

Основанием для проведения промежуточной аттестации являются качественные и количественные критерии оценивания результатов обучения по физической культуре.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ по физической культуре.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуются не только собственно оценочная, но и стимулирующая, и воспитывающая функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности студентов (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Промежуточная (итоговая) оценка выставляется студентам за овладение темы, раздела, за месяц, за семестр, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

2. Контрольно - оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости.

2.1. Контрольные вопросы для комбинированного (уплотненного) опроса по учебным темам (теоретических).

Тестовые задания:

2 курс

1. Какое определение физической культуры является верным. Выберите один правильный ответ:

- а) часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей;
- б) часть культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние и двигательную активность человека;
- в) наука о природе двигательной деятельности человека;

- г) наука о правильности выполнения физических упражнений и двигательной деятельности человека;
2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии. Выберите один правильный ответ:
а) 30 уд/мин.; б) 60-70 уд/мин.; в) 100 уд/мин.
3. Какое определение силы является верным. Выберите один правильный ответ:
а) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий;
в) способность поднять большой груз.
4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий. Какой ответ правильный:
а) интенсивностью; б) задачами; в) местом проведения.
5. К объективным показателям самоконтроля относится. Выберите один правильный ответ:
а) частота сердечных сокращений; б) самочувствие; в) аппетит.
6. Количество игроков одной команды в волейбол на площадке. Выберите один правильный ответ:
а) 7; б) 5; в) 6; г) 11.
7. Какое определение переутомления является верным. Выберите один правильный ответ:
а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
в) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.
8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях каким спортом. Выберите один правильный ответ:
а) баскетболом; б) греблей; в) футболом.
9. Циклический вид спорта. Выберите один правильный ответ:
а) бег; б) прыжки в воду; в) синхронное плавание, г) гимнастика.
10. Выберите один правильный ответ, при ортостатической пробе:
а) измеряют максимально возможный выдох;
б) измеряют пульс изменяя положение тела в пространстве;
в) применяют статическое натуживание.
11. Какое определение физического воспитания является верным. Выберите один правильный ответ:

- а) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
- б) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
- в) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.
12. Меры профилактики переутомления. Выберите один правильный ответ:
- а) посидеть 3-4 минуты;
- б) сменить вид деятельности;
- в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.
13. Какой специальный игрок в составе волейбольной команды, выполняет только защитные функции. Выберите один правильный ответ:
- а) связующий; б) либеро; в) доигровщик; г) диагональный.
14. В положении о проведении спортивных соревнований нет такого раздела. Выберите один правильный ответ:
- а) расходы; б) учебный; в) участники; г) цели и задачи.
15. К активному отдыху относится. Выберите один правильный ответ:
- а) деятельность, требующая активной физической работы организма; б) сон;
- в) отдых сидя; г) релакс.
16. Какое определение гибкости является верным. Выберите один правильный ответ:
- а) растяжение мышц человека на максимальную длину;
- б) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;
- в) способность выполнить «шпагат» и «мостик».
17. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры. Выберите один правильный ответ:
- а) через 2 года; б) через 1 год; в) через 4 года; г) через 3 года.
18. Какое определение утомлению является верным. Выберите один правильный ответ:
- а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- в) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.
19. Девиз Олимпийских игр. Выберите один правильный ответ:
- а) сильные, смелые, ловкие;
- б) быстрее, выше, сильнее;
- в) быстрота, ловкость, сила.
20. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях. Выберите один правильный ответ:

- а) фехтованием; б) велоспортом; в) стрельбой.
21. Как вы думаете, что такое гипокинезия. Выберите один правильный ответ:
- а) увеличение двигательной активности человека;
б) снижение двигательной активности человека;
в) достаточная двигательная активность человека.
22. Через сколько минут после оптимальной физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня. Выберите один правильный ответ:
- а) 1 мин.; б) 4 мин.; в) 6 мин, г) 10 мин.
23. Оптимальная двигательная активность студента, количество движений в день. Выберите один правильный ответ:
- а) 50 тыс.; б) 40 тыс.; в) 15 тыс.; г) 25 тыс.
24. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы. Выберите один правильный ответ:
- а) 120 уд/мин.; б) 160 уд/мин.; в) 200 уд/мин.; г) 210 уд/мин.
25. Как вы считаете с чего необходимо начинать закаливание детей. Выберите один правильный ответ:
- а) с парной бани;
б) с обливания холодной водой;
в) с воздушных процедур.
26. Какое определение ловкости является верным. Выберите один правильный ответ:
- а) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;
б) способность быстро освоить новое двигательное действие;
в) сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.
27. Ударный объем крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом. Выберите один правильный ответ:
- а) больше; б) меньше; в) одинаковый.
28. К циклическим видам спорта не относится один из видов, назовите его:
- а) волейбол; б) стайерский бег; в) плавание.
29. Гибкость в большей степени развивается при занятиях одним из видов спорта. Назовите его:
- а) прыжками в длину; б) художественной гимнастикой; в) плаванием; г) футболом.
30. Преимущественно сила необходима в одном из перечисленных видов спорта. Выберите один правильный ответ:
- а) борьба классическая; б) стайерский бег; в) плавание.
31. Средствами физической культуры являются, выберите один правильный ответ:
- а) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;

- б) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
в) физические упражнения.
32. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Выберите один правильный ответ:
а) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
б) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
в) естественное состояние организма без болезней или недомогания.
33. Как вы считаете что не относится физическим качествам. Выберите один правильный ответ:
а) ловкость; б) прыгучесть; в) быстрота.
34. По вашему мнению, для чего нужен Дневник самоконтроля. Выберите один правильный ответ:
а) контроля родителей;
б) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
в) лично спортсмену.
35. Какое количество игроков одной команды в баскетболе на площадке. Выберите один правильный ответ:
а) 5; б) 6; в) 7; г) 10.
36. Какое определение выносливости является верным. Выберите один правильный ответ:
а) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;
б) способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;
в) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.
37. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом. Выберите один правильный ответ:
а) больше; б) меньше; в) одинаковая.
38. Чем отличаются спортивные игры от подвижных. Выберите один правильный ответ:
а) ведением счёта; б) строгими правилами; в) спортивной формой.
39. Ациклический вид спорта:
а) академическая гребля; б) плавание; в) водное поло.
40. Как называется контрольное испытание по пробеганию испытуемым максимальной дистанции за 12 минут. Выберите один правильный ответ:
а) тест Купера; б) проба Летунова; в) тест Мюллера.
41. Структура урока физической культуры состоит из каких частей. Выберите один правильный ответ:
а) подготовительной, основной и заключительной;
б) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
в) первой, второй и третьей.

42. Какое определение спорта является верным. Выберите один правильный ответ:

- а) спорт – сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;
- б) спорт – соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях;
- в) спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.

43. Первые Олимпийские игры прошли:

- а) в 776г. до нашей эры; б) в 776г.; в) в 1876г.; г) в 1896г.

44. Какое определение быстроты является верным. Выберите один правильный ответ:

- а) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
- б) способность быстро развивать скорость движений;
- в) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.

45. Частота сердечных сокращений во время выполнения одинаковой мышечной тренировки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- а) меньше; б) больше; г) одинаковая.

46. В настольном теннисе партия продолжается до какого количества очков. Выберите один правильный ответ:

- а) 11 очков; б) 15 очков; в) 21 очка; г) до 25 очков.

47. К циклическим видам спорта не относится. Выберите один правильный ответ:

- а) баскетбол; б) спортивная ходьба; в) плавание; г) лыжные гонки.

48. Каким видом спорта в большей степени развивается ловкость. Выберите один правильный ответ:

- а) волейболом; б) тяжёлой атлетикой; в) бегом.

49. Гарвардский Степ-тест необходим для выявления функционального состояния какой системы человеческого организма. Выберите один правильный ответ:

- а) оценить уровень физической подготовки человека посредством реакции его дыхательной системы на физическую нагрузку;
- б) оценить уровень физической подготовки человека посредством реакции его сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку;
- в) оценить уровень физической подготовки человека посредством реакции его нервной системы на физическую нагрузку.

50. На здоровье влияет в процентах: наследственность, экология, образ жизни, медицина. Выберите один правильный ответ:

- а) 20 20 50 10; б) 40 10 10 40; в) 30 10 20 50.

Ключ к тестам итогового контроля по физической культуре для 2 курса.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	Б	Б	Б	А	В	В	Б	А	Б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В	В	Б	Б	А	Б	В	А	Б	Б
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Б	Б	В	Б	В	В	А	А	Б	А
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Б	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	В	А
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
А	В	А	А	А	А	А	А	Б	А

3-4 курс

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение какого определения. Выберите один правильный ответ:
- а) физической культуры;
 - б) физического воспитания;
 - в) физического совершенства;
 - г) видов спорта.
2. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в какой сфере. Выберите один правильный ответ:
- а) производственной деятельности;
 - б) образования;
 - в) спорта общедоступных достижений;
 - г) организации досуга.
3. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются:
- а) в кондиционной физической культуре;
 - б) школьной физической культуре;
 - в) базовой физической культуре;
 - г) в спорте.
4. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как:
- а) физическая подготовка;
 - б) физкультурное образование;
 - в) физическое совершенствование;
 - г) физическая нагрузка.
5. Какое определение физической культуры является верным. Выберите один правильный ответ:
- а) учебный предмет в школе;
 - б) выполнение упражнений;
 - в) процесс совершенствования возможностей человека;
 - г) часть человеческой культуры.
6. Какое определение физического развития является верным. Выберите один правильный ответ:
- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
 - б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
 - в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
 - г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
7. Физическая культура ориентирована на совершенствование каких качеств. Выберите один правильный ответ:
- а) физических и психических качеств людей;

- б) техники двигательных действий;
 - в) работоспособности человека;
 - г) природных физических свойств человека.
8. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:
- а) строго регламентированы;
 - б) создают развивающий эффект;
 - в) представляют собой игровую деятельность;
 - г) не ориентированы на производство материальных ценностей.
9. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена техники. Вставьте недостающее слово.
- а) экономичностью;
 - б) вариативностью;
 - в) стабильностью;
 - г) эффективностью.
10. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить:
- а) социально значимые психические качества;
 - б) устойчивость к комбинированным нагрузкам;
 - в) способность управлять свойствами внимания;
 - г) способность дифференцировать мышечные напряжения.
11. Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе, обозначается как:
- а) шаг;
 - б) прыжок;
 - в) скачок;
 - г) падение.
12. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям:
- а) в нападении;
 - б) защите;
 - в) в противодействии;
 - г) в взаимодействии.
13. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:
- а) с разбега;
 - б) защите;
 - в) в противодействии;
 - г) в взаимодействии.
14. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:
- а) мала и ее следует увеличить;

- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

15. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений.

- а) 120-130 ударов в минуту;
- б) 130-140 ударов в минуту;
- в) 140-150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

16. Техникой физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

17. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники. Выберите один правильный ответ:

- а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

18. Что является отличительным признаком навыка. Выберите один правильный ответ:

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) направленность создания на реализацию цели действия;
- в) нестандартность параметров и результатов действия;
- г) растянутость действия во времени.

19. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. От чего зависит выбор метода. Выберите один правильный ответ:

- а) от предпочтения преподавателя;
- б) количества элементов, составляющих двигательное действие;
- в) возможности расчленения двигательного действия;
- г) сложности двигательного действия.

20. Когда применяются подводящие упражнения. Выберите один правильный ответ:

- 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.
21. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется:
- а) на IV этапе обучения;
 - б) на III этапе обучения;
 - в) на II этапе обучения;
 - г) на I этапе обучения.
22. Метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании каких качеств. Выберите один правильный ответ:
- а) силы;
 - б) быстроты;
 - в) выносливости;
 - г) скоростной силы.
23. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями:
- а) на координацию;
 - б) быстроту;
 - в) выносливость;
 - г) гибкость;
24. Нагрузку на выполнение упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту, принято обозначать:
- а) как малую;
 - б) среднюю;
 - в) большую;
 - г) высокую.
25. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании:
- а) специальной выносливости;
 - б) скоростной выносливости;
 - в) общей выносливости;
 - г) элементарных форм проявления выносливости.
26. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять в какой части занятия. Выберите один правильный ответ:
- а) в конце подготовительной части занятия;
 - б) в начале основной части занятия;
 - в) середине основной части занятия;
 - г) в конце основной части занятия.
27. Развитию вестибулярной устойчивости способствует:
- а) челночный бег;
 - б) прыжки через скакалку;
 - в) упражнения на равновесие;
 - г) подвижные игры.
28. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:

- а) в конце подготовительной части занятия;
- б) в начале основной части занятия;
- в) в середине основной части занятия;
- г) в конце основной части занятия.

29. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- б) изменения количества занятий одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

30. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями:

- а) на гибкость;
- б) быстроту;
- в) выносливость;
- г) координацию.

31. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту, принято обозначать:

- а) как малую;
- б) среднюю;
- в) большую;
- г) высокую.

32. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) скоростной силы;
- г) быстроты реакции.

33. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы обозначается:

- а) как аэробика;
- б) круговая тренировка;
- в) скийоринг;
- г) ритмическая гимнастика.

34. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость;
- г) комплекс психофизических свойств позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

35. Для воспитания быстроты используется:

- а) подвижные и спортивные игры;

- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

36. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метаний.

37. 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.

38. Как дозируются упражнения на гибкость, то есть сколько движений следует делать в одной серии:

- а) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
- б) выполняется 12-16 циклов движений;
- в) упражнения выполняются до появления пота
- г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

39. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим:

- а) 110-130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140-160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

40. Систему преимущественно силовых упражнений для женщин, направленную на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, принято обозначать:

- а) как шейпинг;
- б) атлетизм;
- в) гидроаэробика;
- г) стретчинг.

41. Программа из тридцати упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп, обозначается:

- а) как калланетика;
- б) дыхательная гимнастика;
- в) атлетизм;

г) слайд-аэробика.

42. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается:

а) ритмическая гимнастика;

б) круговая тренировка;

в) скийоринг;

г) аэробика.

43. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является:

а) программа соревнований;

б) правила соревнования;

в) положение о соревновании;

г) календарь соревнований.

44. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века:

а) в США;

б) Канаде;

в) Японии;

г) Германии.

45. Состояние здоровья обусловлено:

а) образом жизни;

б) отсутствием болезней;

в) уровнем здравоохранения;

г) резервными возможностями организма.

46. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:

а) закаливание организма;

б) участие в соревнованиях;

в) ежедневная утренняя гимнастика;

г) выполнение физических упражнений.

47. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

а) двигательный режим;

б) рациональное питание;

в) личная и общественная гимнастика;

г) закаливание организма.

48. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

а) водой;

б) солнцем;

в) воздухом;

г) холодом.

49. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:

а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;

- в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
 г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
 50. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые минут. Вставьте недостающее значение.
 а) 25-30; б) 40-45; в) 55-60; г) 70-75.

Ключ к тестам итогового контроля по физической культуре для 3-4 курса.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	А	Г	А	Г	А	Г	Г	Б	Г
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В	Б	Г	В	В	А	Г	А	В	В
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Б	А	Г	Б	В	Г	В	Б	А	А
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Б	Г	А	Б	Г	А	В	Г	Б	А
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
А	Г	Б	А	А	В	А	В	В	Г

Инструкция выполнения тестовых заданий по проверке теоретических знаний студентов.

- Тестирование проводится в учебной аудитории.
- Тестирование проводит преподаватель физической культуры.
- Задание выполняется самостоятельно.

- Продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 15 минут.
- В процессе тестирования запрещается использование литературы и посторонней помощи.
- «Стоимость» правильного ответа на один вопрос составляет 1 балл.
- Максимальное количество баллов во время итогового контроля (зачёт) – 20 баллов.
- Тестирование на зачёте проводится в соответствии с расписанием сдачи зачётов.
- Нумерация тестовых заданий и вариантов ответов к ним может быть изменена.

2.2. Задания для самостоятельного изучения и закрепления лекционного материала и практических работ.

II курс

1) Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

2) Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях учебного заведения. Возможные формы организации тренировки.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачётные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

3) Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

III- IV Курс

1) Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

2) Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в коллективе.

Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий физическими упражнениями
(для учащихся основной медицинской группы на базе 9 классов средней школы)

№ п/п	Вид двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности
	ЮНОШИ	

1.	Бег (км) Ходьба на лыжах (км)	15-17 20-22
2.	Прыжки со скакалкой (кол. раз)	1800-2000
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	60-70 100-200
4.	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол. раз)	120-140
5.	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (кол. раз)	90-120
ДЕВУШКИ		
1.	Бег (км) Ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
2.	Прыжки со скакалкой (кол. раз)	1800-2000
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	80-95 100-120
4.	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол. раз)	100-120
5.	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (кол. раз)	90-120

Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий
физическими упражнениями
(для учащихся основной медицинской группы на базе 11 классов средней школы)

№ п/п	Вид двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности
	ЮНОШИ	

1.	Бег (км) Ходьба на лыжах (км)	15-17 22-24
2.	Прыжки со скакалкой (кол. раз)	1800-2000
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	70-85 120-140
4.	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол. раз)	140-160
5.	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (кол. раз)	90-120
ДЕВУШКИ		
1.	Бег (км) Ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
2.	Прыжки со скакалкой (кол. раз)	1800-2000
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол. раз)	85-95 210-220
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз)	100-120
5.	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (кол. раз)	90-100

2.3. Темы проектов (докладов) по учебным темам.

Тематика рефератов:

II Курс

№ п/п	Тема реферата	План реферата	Список литературы
----------	---------------	---------------	-------------------

1.	Биологические и физиологические изменения под воздействием активных двигательных нагрузок.	1. Влияние двигательной активности на органы и системы организма. 2. Интенсивность, длительность физических нагрузок, их влияние на организм. 3. Физиологические и биологические изменения происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
2.	Плавание как оздоровительный вид двигательной активности.	1. Значение плавания для гармоничного развития организма, его оздоровительная направленность, прикладное значение. 2. Специфические особенности воздействия плавания на организм человека. 3. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную системы.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
3.	Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.	1. Изучение целей и задач самостоятельных занятий по формированию физической активности человека.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая

		2.Обобщение форм и содержания самостоятельных занятий: ходьбы и бега, плавания, велосипедной езды, ритмической и атлетической гимнастики, занятий на тренажерах.	культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
4.	Физическая нагрузка и индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий.	1. Физическая нагрузка и ее значения в тренировочном процессе. 2. Эффективность физических нагрузок. Выбор оптимальных нагрузок, их виды. Интенсивность нагрузок и методы их определения. 3. Пример нагрузок для самостоятельных занятий по развитию качества силы.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. 2. Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье человека. 3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.

6.	Проблема сколиоза среди молодежи.	1. Причины возникновения заболевания, врожденные и приобретенные искривления позвоночника. 2. Потенциал самокоррекции позвоночных дисков. 3. Лечение сколиоза средством физических упражнений.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
7.	Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.	1. Физическая культура в общественной, профессиональной подготовке студентов. 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 3. Основы методики самостоятельных занятий упражнениями.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
8.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	1. Основы организации и содержание врачебно-педагогического контроля за занимающимися физическими упражнениями, организация занятий и их соответствие	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник /

		основным гигиеническим и физиологическим нормам. 2. Диагностика состояния тренированности организма.	Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
9.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1. Здоровый образ жизни и физическая культура. 2. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
10.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента.	1. Общие предварительные сведения о здоровом образе жизни. 2. Структурные группы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня студента. 3. Возрастные роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
11.	Роль и место физической культуры	1. Роль физической культуры в	1. Бишаева, А. А. Физическая

	в системе среднего профессионального образования.	современном обществе. Качества специалиста, обуславливающие эффективность профессиональной деятельности. 2.Правовое регулирование и управление в области физической культуры и спорта.	культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
12.	Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний.	1.Роль физической культуры в укреплении здоровья школьников. 2.Методика проведения физкультурных занятий на воздухе с целью профилактики острых респираторных заболеваний. 3.Исследование зависимости заболеваемости школьников от активности занятий физической культурой.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
13.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры. 2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник /

		спортивного совершенствования. 3.Профессиональная направленность физического воспитания студента.	Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
14.	Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.	1.Совместимость занятий физическими упражнениями с вредными привычками. 2.Выбор направленности самостоятельных занятий, систем физических упражнений и видов спорта. 3.Интенсивность физических нагрузок. Развитие общей выносливости.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
15.	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и других средств физической культуры при пиелонефрите почки.	1.Гигиеническая направленность занятия физическими упражнениями. 2.Тренировочная направленность занятий физическими упражнениями. 3.Ходьба как лечебное средство широко используемая для восстановления двигательных функций.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.

16.	Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.	1. Наиболее распространенные заболевания органов зрения. 2. Физические упражнения на различные группы мышц при заболеваниях органов зрения. 3. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
17.	Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.	1. Комплекс физических упражнений для коррекции функционального состояния человека. 2. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Ежедневные упражнения для позвоночника.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
18.	Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.	1. Механизм влияния физических упражнений на дыхательную систему. 2. Сравнительный анализ показателей работы легких занимающегося физкультурными упражнениями и	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник /

		практически здорового человека.	Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
19.	Здоровье и двигательная активность студента.	1. Понятие здоровья, как величайшей ценности человека, его содержательные характеристики и критерии оценивания и признаки. 2. Виды здоровья, пути его достижения и сохранения. 3. Здоровый образ жизни и особенности жизни студента в реалиях образовательного процесса.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
20.	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1. Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. 2. Действие физических нагрузок на сердечно- сосудистую систему. 3. Спорт как профилактика заболеваний, воспитание подростающего поколения.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
21.	Медицинские противопоказания при занятиях	1. История развития лечебной физической культуры, ее	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник

	физическими упражнениями и применение средств физической культуры при гипертонии.	особенности, применение и влияние на организм. 2. Причины возникновения гипертонии и сопутствующих заболеваний. 3. Лечебная гимнастика и комплекс физических упражнений для больных гипертонической болезнью.	для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
22.	Оздоровительная ходьба как способ повышения двигательной активности.	1. Значение двигательной активности для здоровья. 2. Виды лечебной физической культуры (оздоровительный бег и ходьба). 3. Полезные свойства оздоровительной ходьбы.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
23.	Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.	1. Исследование взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни. 2. Определение влияния окружающей среды и наследственности на здоровье человека. 3. Рассмотрение основных правил организации режима	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р.

		труда и отдыха, питания, сна, двигательной активности.	Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
24.	Физическая культура и спорт в современном обществе.	1. Социальное значение и функции физической культуры и спорта в современном обществе. 2. История физической культуры и спорта в России. Современная система физического воспитания, ее цели и задачи. 3. Формирование ценностного отношения к спортивному стилю жизни.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
25.	Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.	1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения, уровень их развития в России. 2. Новые социальные требования к системе физической культуры на современном этапе развития России. 3. Физическая культура и спорт как средство реабилитации инвалидов.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.

III- IV Курс

№ п/п	Тема реферата	План реферата	Список литературы
1.	Значение физической культуры и спорта в жизни человека.	1.Понятие "здоровье", его содержание, критерии и функциональные проявление в различных сферах жизнедеятельности. 2.Влияние образа жизни, наследственности, ценностных ориентаций и окружающей среды на здоровье. 3. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
2.	История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.	1.Возникновение Олимпийских игр. Хронология, участники и победители Олимпиад. 2.Традиции, подготовка и проведение Олимпийских игр.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник /

		3.Традиция зажжения Олимпийского огня.	Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
3.	Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.	1.Роль факторов окружающей среды в решении оздоровительных задач занятий по физическому воспитанию. 2.Методики развития двигательного качества выносливости. 3.Сбалансированное питание человека в контексте здорового образа жизни, влияние вредных привычек.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
4.	Роль физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	1.Значение физической культуры в профессиональной работоспособности. 2.Физическая культура как профилактика заболеваний и травматизма. 3.Характеристика производственной гимнастики, ее роль в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам труда.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая	1.Понятие "здоровье", его содержание и критерии.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник

	культура в обеспечении здоровья.	2. Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье человека. 3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.	для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
6.	Проблема сколиоза среди молодежи.	1. Причины возникновения заболевания, врожденные и приобретенные искривления позвоночника. 2. Потенциал самокоррекции позвоночных дисков. 3. Лечение сколиоза средством физических упражнений.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
7.	Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.	1. Физическая культура в общественной, профессиональной подготовке студентов. 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 3. Основы методики самостоятельных	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И.

		занятий упражнениями.	Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
8.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	1. Основы организации и содержание врачебно-педагогического контроля за занимающимися физическими упражнениями, организация занятий и их соответствие основным гигиеническим и физиологическим нормам. 2. Диагностика состояния тренированности организма.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
9.	Основные системы оздоровительной физической культуры.	1. Здоровый образ жизни и физическая культура. 2. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
10.	Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.	1. Теоретические аспекты понятия "физическое здоровье" в психолого-	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е,

		педагогической литературе. 2. Основные критерии и главные составляющие здоровья. 3. Определение психики. 4. Краткая характеристика наиболее эффективных средств восстановления психического здоровья.	стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
11.	Роль и место физической культуры в системе среднего профессионального образования.	1. Роль физической культуры в современном обществе. Качества специалиста, обуславливающие эффективность профессиональной деятельности. 2. Правовое регулирование и управление в области физической культуры и спорта.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
12.	Взаимосвязь физического и духовного развития личности.	1. Сущность физического воспитания, физического развития, физической культуры личности. 2. Требования к реализации гармонического развития личности в системе физического воспитания.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р.

		3.Общекультурные и специфические функции физической культуры.	Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
13.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры. 2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. 3.Профессиональная направленность физического воспитания студента.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
14.	Физическое состояние женского организма.	1.Задачи физической культуры для укрепления здоровья. 2.Выносливость женского организма при занятиях физической культурой. 3.Изменение физического состояния женского организма с возрастом.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
15.	Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.	1.Совместимость занятий физическими упражнениями с вредными привычками.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е,

		2.Выбор направленности самостоятельных занятий, систем физических упражнений и видов спорта. 3.Интенсивность физических нагрузок. Развитие общей выносливости.	стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
16.	Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.	1.Наиболее распространенные заболевания органов зрения. 2.Физические упражнения на различные группы мышц при заболеваниях органов зрения. 3.Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
17.	Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.	1.Комплекс физических упражнений для коррекции функционального состояния человека. 2.Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3.Ежедневные упражнения для позвоночника.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.

			«Академия», 2017.- 176 с.
18.	Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.	1.Механизм влияния физических упражнений на дыхательную систему. 2.Сравнительный анализ показателей работы легких занимающегося физкультурными упражнениями и практически здорового человека.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
19.	Здоровье и двигательная активность студента.	1.Понятие здоровья, как величайшей ценности человека, его содержательные характеристики и критерии оценивания и признаки. 2.Виды здоровья, пути его достижения и сохранения. 3.Здоровый образ жизни и особенности жизни студента в реалиях образовательного процесса.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
20.	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1.Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. 2. Действие физических нагрузок на сердечно-	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с.

		сосудистую систему. 3.Спорт как профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения.	2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
21.	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при гипертонии.	1.История развития лечебной физической культуры, ее особенности, применение и влияние на организм. 2.Причины возникновения гипертонии и сопутствующих заболеваний. 3.Лечебная гимнастика и комплекс физических упражнений для больных гипертонической болезнью.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
22.	История развития физической культуры в России.	1.Возникновение физических упражнений у восточных славян. 2.Этапы развития физической культуры в России. 3.Советская система физического воспитания.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.

23.	Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.	1. Исследование взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни. 2. Определение влияния окружающей среды и наследственности на здоровье человека. 3. Рассмотрение основных правил организации режима труда и отдыха, питания, сна, двигательной активности.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
24.	Физическая культура и спорт в современном обществе.	1. Социальное значение и функции физической культуры и спорта в современном обществе. 2. История физической культуры и спорта в России. Современная система физического воспитания, ее цели и задачи. 3. Формирование ценностного отношения к спортивному стилю жизни.	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
25.	Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.	1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения, уровень их развития в России. 2. Новые социальные требования к системе физической культуры	1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.- 320 с. 2. Физическая культура: учебник /

		на современном этапе развития России. 3. Физическая культура и спорт как средство реабилитации инвалидов.	Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176 с.
--	--	--	---

3. Контрольно-оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

3.1 Общие положения

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура - дифференцированный зачет в каждом семестре обучения. Итогом дифференцированного зачета является оценка в баллах: 5 – отлично; 4 – хорошо; 3 – удовлетворительно; 2 – неудовлетворительно.

Дифференцированный зачет предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура по специальности 09.02.07. Информационные системы и программирование (Квалификация выпускника Специалист по информационным системам) Министерства образования и науки РФ год утверждения 2016, базовая подготовка.

Форма проведения дифференцированного зачета: выполнение базовых нормативов по видам физической подготовки.

Практические занятия для студентов основной и подготовительной группы проводятся в соответствии с рабочими программами по гимнастике, спортивным играм: баскетбол, футбол, волейбол, легкой атлетике и ОФП, разработанными преподавателями физической культуры. Занятия направлены на оздоровление студентов, совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости), повышение общей физической и специальной подготовки, достижение определенных результатов. Специальные медицинские группы (СМГ) формируются по нозологическим признакам. Недельная нагрузка не менее 4 часов в неделю.

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию студентов.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме текущего контроля.

Оценочные средства по дисциплине:

- контроль посещаемости практических занятий
- тестирование
- контрольные нормативы
- рефераты (устная защита)

Условия выполнения заданий:

Место выполнения задания: спортивные сооружения.

Максимальное время выполнения задания: согласно нормативов (контрольные нормативы по физической подготовленности студентов основной медицинской группы).

Литература для студентов:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.-320 с.
2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.-176 с.

Дополнительная литература для экзаменатора (учебная, научная, технологическая и др.).

3.2. Комплект оценочных материалов.

II Курс

Контрольные нормативы	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег						
100 м	13.7	14.2	15.0	16.2	16.5	17.5
2000 м	8.00	8.30	9.00	10.30	11.30	12.00

3000 м	13.20	15.00	15.30			
Прыжок						
В длину с места	235	225	205	180	165	145
В длину с разбега	450	430	380	340	310	285
В высоту с разбега	130	125	120	115	110	100
Метание спортивного снаряда (700 гр.-юноши, 500 гр.-девушки)	36	32	30	22	18	16
Силовая гимнастика						
Подтягивание	11	8	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине				35	30	20
Подъем прямых ног к перекладине	7	5	3			
Бег на лыжах						
5 км	25.00	28.00	29.00			
3 км				18.30	19.00	19.30
Полиатлон 4-х борье	130	120	110	130	120	110

Волейбол

Контрольные нормативы	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча сверху и снизу двумя руками	25	20	15	20	15	10
Передача мяча сверху двумя руками	30	20	15	25	15	10

Передача мяча снизу двумя	20	15	10	18	15	10
Прямая верхняя подача	из 6 5	из 6 4	из 6 3	из 6 4	из 6 3	из 6 2
Прямая нижняя подача				из 7 7	из 7 6	из 7 4

Баскетбол

Контрольные нормативы	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Обводка штрафной трапеции (сек.)	11.5	12.5	13.0	12.5	13.5	14.0
Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от стены (сек.)	8.5	9.0	9.5	9.0	9.5	10.0
Штрафной бросок	из 6 4	из 6 3	из 6 2	из 6 3	из 6 2	из 6 1
Бросок мяча в движении (справа)	из 6 4	из 6 3	из 6 2	из 6 3	из 6 2	из 6 1
Бросок мяча в движении (слева)	из 6 4	из 6 3	из 6 2	из 6 3	из 6 2	из 6 1

Гимнастика

Зачетные упражнения	Оценка, Баллы					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Вольное упражнение (девушки). 1. Из основной стойки, кувырок вперед, в упор присев. 2. Перекат назад, стойка на лопатках. 3. Выход в полушпагат, упор присев 4. Из стойки выход на мост, держать. 5. Поворот кругом вокруг одной				7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла

руки, в упор. 6. Кувырок назад в стойку, руки в стороны, вверх.						
Вольное упражнение (юноши). 1. Из основной стойки равновесие на правой или левой ноге, руки в стороны. 2. Переворот боком влево или вправо (колесо), в стойку на правой или левой ноге, другую вперед, руки вверх. 3. Переворот боком влево или вправо (колесо), в стойку ноги в стороны, руки в стороны. 4. Поворот налево, направо, одна нога полусогнута впереди, другая сзади, два кувырка вперед. 5. Прыжок вверх прогнувшись.	7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла			
Опорный прыжок (девушки). 1. Наскок в упор присев и соскок, прогибаясь (гимнастический козёл, установка в ширину, высота 110 см). 2. Прыжок ноги врозь (гимнастический козёл, установка в ширину, высота 110 см).				7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла
Опорный прыжок (юноши). 1. Наскок в упор присев и соскок, прогнувшись (гимнастический козёл, установка в ширину, высота 120 см). 2. Прыжок ноги врозь (гимнастический козёл, установка в ширину, высота 120 см).	7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла			
Упражнение на бревне (девушки). 1. С места толчком двумя ногами в упор, правую ногу в сторону на носок. 2. Поворот налево в упор лежа на согнутых руках, левую ногу назад, вверх. 3. Разгибая руки приставить левую ногу в упор сидя на коленях с наклоном вперед. 4. Выпрямляясь, сесть на правое колено, левую, полусогнутую ногу вперед на носок, руки в стороны и встать в стойку на левую ногу, правую назад на носок, руки вверх. 5. Пять шагов бегом на носках, начиная с правой ноги, в стойку на носках, приставляя левую ногу сзади, руки в стороны, постепенно. 6. Поворот налево кругом, руками вниз. 7. Толчком двумя ногами, два прыжка со сменой ног, с продвижением вперед в стойку на носках, левая нога впереди, руки в стороны. 8. Шагом правой ногой, стойка на ней, левую ногу согнуть вперёд, дугой вниз, правую руку вперед, левую в сторону. 9. Шагом левой ногой,				7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла

стойка на ней, правую ногу назад, руки вниз. 10. Несколько шагов бегом, руки в стороны и махом одной ноги, толчком другой, соскок прогибаясь с конца бревна.						
Упражнение на брусках (девушки). 1. Из виса стоя на одной ноге, другую назад, хватом за нижнюю жердь, лицом внутрь, махом одной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор. 2. Перемах правой ногой. 3. Перехват правой рукой хватом снизу за высокую жердь с перемахом правой ногой влево и поворотом налево кругом в вис лежа на нижней жерди, хватом за высокую жердь. 4. Перемах назад согнувшись в вис и мах назад, мах вперед, перемах ноги врозь в вис лежа. 5. Поворот налево в сед на левом бедре и хватом правой рукой снизу за нижнюю жердь соскок прогибаясь направо кругом.				7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла
Упражнение на кольцах (юноши). 1. Размахивание в висе (2-3 маха). 2. Махом вперёд, согнуть руки и мах назад. 3. Махом вперед, выпрямить руки. 4. Мах назад. 5. Махом вперед соскок.	7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла			
Упражнение на перекладине (юноши). 1. Из упора стоя, толчком двумя ногами, подъём переворотом. 2. Перемах правой или левой ногой с перехватом левой, правой рукой, в хват снизу. 3. Поворот налево, направо на 180*, перемахом правой или левой ногой. 4. Мах вперёд, мах назад. 5. Оборот назад. 6. Соскок дугой.	7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла			
Упражнение на брусках (юноши). 1. Из упора стоя поперек внутри брусков с прыжка упор и мах вперед. 2. Мах назад выше горизонтали. 3. Мах вперед и сед ноги врозь, обозначить. 4. Силой, упор углом, держать. 5. Сед ноги врозь и перемах внутрь. 6. Мах назад. 7. Махом вперед, соскок вправо или влево.	7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла			

7-10 баллов: четкое выполнение упражнения, с незначительными пометками.

4-6 баллов: нечеткое выполнение отдельных элементов упражнения.

1-3 балла: невыполнение 1-2 элементов упражнения в целом.

III Курс

Контрольные нормативы	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег						
100 м	13.5	14.0	14.5	16.0	16.5	17.5
2000 м	7.40	8.30	8.50	10.30	11.00	11.40

3000 м	12.30	13.30	14.30			
Прыжок						
В длину с места	245	235	215	185	170	150
В длину с разбега	460	445	400	360	340	320
В высоту с разбега	135	130	120	115	110	105
Метание спортивного снаряда (700 гр.-юноши, 500 гр.-девушки)	38	35	30	25	20	18
Силовая гимнастика						
Подтягивание	13	11	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				20	17	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине				40	35	25
Подъем прямых ног к перекладине	7	5	3			
Бег на лыжах						
5 км	23.30	25.30	28.00			
3 км				18.00	18.30	19.00
Полиатлон 4-х борье	140	130	120	140	130	120

Волейбол

Контрольные нормативы	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча сверху и снизу двумя руками	30	25	15	25	20	10
Передача мяча сверху двумя руками	35	25	20	25	20	15

Передача мяча снизу двумя	25	20	15	20	15	10
Прямая верхняя подача	из 5 5	из 5 4	из 5 3	из 5 4	из 5 3	из 5 2
Прямая нижняя подача						

Баскетбол

Контрольные нормативы	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Обводка штрафной трапеции (сек.)	11.0	12.0	13.0	12.0	13.0	13.5
Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от стены (сек.)	8.5	9.0	9.5	9.0	9.5	10.0
Штрафной бросок	из 6 4	из 6 3	из 6 2	из 6 3	из 6 2	из 6 1
Бросок мяча в движении (справа)	из 6 4	из 6 3	из 6 2	из 6 3	из 6 2	из 6 1
Бросок мяча в движении (слева)	из 6 4	из 6 3	из 6 2	из 6 3	из 6 2	из 6 1

Гимнастика

Зачетные упражнения	Оценка, Баллы					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Вольное упражнение (девушки). 1. Из основной стойки, кувырок вперед, в упор присев. 2. Перекат назад, стойка на лопатках. 3. Выход в полушпагат, упор присев 4. Из стойки выход на мост, держать. 5. Поворот кругом вокруг одной				7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла

руки, в упор. 6. Кувырок назад в стойку, руки в стороны, вверх.						
Вольное упражнение (юноши). 1. Из основной стойки равновесие на правой или левой ноге, руки в стороны. 2. Переворот боком влево или вправо (колесо), в стойку на правой или левой ноге, другую вперед, руки вверх. 3. Равновесие на одной ноге, наклон вперед, руки вверх, другая нога назад вверх, держать. 4. Поворот на 180* налево, направо. 5. Кувырок вперед. 6. Стойка на голове или на руках. 7. Кувырок вперед. 8. Прыжок вверх, прогнувшись.	7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла			
Опорный прыжок (девушки). 1. Прыжок согнув ноги (гимнастический козёл, установка в ширину, высота 110 см). 2. Прыжок ноги врозь (гимнастический козёл, установка в ширину, высота 110 см).				7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла
Опорный прыжок (юноши). 1. Прыжок ноги врозь (гимнастический конь, установка в длину, высота 110 см). 2. Прыжок согнув ноги (гимнастический конь, установка в длину высота 110 см).	7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла			
Упражнение на бревне (девушки). 1. С места толчком двумя ногами в упор, правую ногу в сторону на носок. 2. Поворот налево в упор лежа на согнутых руках, левую ногу назад, вверх. 3. Разгибая руки приставить левую ногу в упор сидя на коленях с наклоном вперед. 4. Выпрямляясь, сесть на правое колено, левую, полусогнутую ногу вперед на носок, руки в стороны и встать в стойку на левую ногу, правую назад на носок, руки вверх. 5. Пять шагов бегом на носках, начиная с правой ноги, в стойку на носках, приставляя левую ногу сзади, руки в стороны, постепенно. 6. Поворот налево кругом, руками вниз. 7. Толчком двумя ногами, два прыжка со сменой ног, с продвижением вперед в стойку на носках, левая нога впереди, руки в стороны. 8. Шагом правой ногой, стойка на ней, левую ногу согнуть вперёд, дугой вниз, правую руку вперед, левую в сторону. 9. Шагом левой ногой, стойка на ней, правую ногу назад, руки вниз. 10. Несколько шагов бегом, руки в				7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла

стороны и махом одной ноги, толчком другой, соскок прогибаясь с конца бревна.						
Упражнение на брусках (девушки). 1. Из виса стоя, хватом за нижнюю жердь, подъём переворотом. 2. Перемах, согнув правую ногу, в упор верхом. 3. Поворот налево кругом с перемахом левой ногой назад, с перехватом руками за верхнюю жердь, в вис лежа спереди. 4. Перемах назад согнувшись в висе и мах назад, мах вперед, перемах ноги врозь в вис лежа. 5. Перехват руками в вис сзади на нижней жерди (прогнуться). 6. Махом двумя ногами, соскок.				7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла
Упражнение на кольцах (юноши). 1. Размахивание в висе (2-3 маха). 2. Махом вперед, вис прогнувшись, держать. 3. Вис согнувшись. 4. Махом дугой, согнуть руки, мах назад. 5. Махом вперед, выпрямить руки. 6. Махом назад соскок.	7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла			
Упражнение на перекладине (юноши). 1. С разбега подъем разгибом. 2. Оборот вперед и мах назад. 3. Оборот назад. 4. Соскок дугой.	7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла			
Упражнение на брусках (юноши). 1. Из упора стоя поперек внутри брусков с прыжка упор углом, держать. 2. Сед ноги врозь, перехват рук вперед. 3. Силой согнувшись, стойка на плечах, обозначить. 4. Кувырок вперед, в сед ноги врозь. 5. Перемах внутрь и мах назад. 6. Мах вперед. 7. Махом назад, не ниже 45* от горизонтали, соскок вправо или влево.	7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла			
Упражнение на коне. 1. С прыжка перемах правой ногой, мах вправо, мах влево. 2. Перемах правой ногой назад. 3. Перемах левой ногой, мах влево, мах вправо. 4. Перемах левой ногой назад. 5. Перемах правой ногой. 6. Перемах левой ногой, соскок с поворотом направо.	7-10 балл ов	4-6 балл ов	1-3 бал ла			

7-10 баллов: четкое выполнение упражнения, с незначительными пометками.

4-6 баллов: нечеткое выполнение отдельных элементов упражнения.

1-3 балла: невыполнение 1-2 элементов упражнения в целом.

IV Курс

Контрольные нормативы	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег						
100 м	13.2	14.0	14.8	16.0	17.5	17.5
2000 м				10.30	11.00	11.40

3000 м	12.10	12.50	14.00			
Прыжок						
В длину с места	245	235	215	185	170	150
В длину с разбега	460	445	400	380	350	330
В высоту с разбега	135	130	120	115	110	105
Метание спортивного снаряда (700 гр.-юноши, 500 гр.-девушки)	40	35	30	25	22	18
Силовая гимнастика						
Подтягивание	14	11	9			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				20	17	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине				45	40	35
Подъем прямых ног к перекладине	10	7	5			
Бег на лыжах						
5 км	23.30	24.40	27.00			
3 км				18.00	18.30	19.00
Полиатлон 4-х борье	140	130	120	140	130	120

3.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Проектируемые результаты обучения (знания, умения, владения)	Формируемые компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Легкая атлетика, гимнастика,	уметь: -использовать физкультурно-	ОК 3. Планировать и реализовывать	Тесты, рефераты.

	лыжный спорт, спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол)	оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей. ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Выполнение учебных нормативов по видам.
--	---	---	---	--

			деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	
--	--	--	---	--

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью (58) листов
Директор


М. Бикмухаметов

