Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор института передовых инженерных технологий
_____ И.Ю. Кольчурина
подпись
«____» _____ 20___ г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов» (направленность (профиль): «Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте»)

Квалификация выпускника
Оператор информационных систем и ресурсов

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 1 год 10 месяцев

Год начала подготовки 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: c7fcee22ea712e8a9d62ca0595e78e8dabbfaa85
Владелец: Директор ИПИТ Кольчурина Ирина Юрьевна
Действителен: с 4 июня 2025 г. по 26 августа 2026 г.
Дата и время: 24-04-2026 07:42:23 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

## 1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
– формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
– знать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по профессии

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам социально-гуманитарного цикла ООП по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Основы безопасности и защиты Родины.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Безопасность жизнедеятельности.

## 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

**Общие компетенции**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

| Код ОК, ПК | Уметь | Знать |
|---|---|---|
| ОК 08. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>Основы здорового образа жизни<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>Средства профилактики перенапряжения |

## 4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (практическое занятие), а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

### Объем учебной дисциплины

| Семестр / курс | ***ИТОГО*** | ***3 семестр*** |
|---|---|---|
| Форма промежуточной аттестации | | *зачет* |
| Трудоёмкость, *академ. час.* | ***26*** | *26* |
| Лекции, *академ. час.* | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | ***0*** | *0* |

| | | |
|---|---|---|
| Лабораторные работы, *академ. час.* | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | ***0*** | *0* |
| Практические занятия, *академ. час.* | ***26*** | *26* |
| в форме практической подготовки | ***0*** | *0* |
| Курсовая работа / проект, *академ. час.* | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | ***0*** | *0* |
| Консультации, *академ. час.* | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | ***0*** | *0* |
| Самостоятельная работа, *академ. час.* | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | ***0*** | *0* |
| Контроль, *академ. час.* | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | ***0*** | *0* |

## Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Практический (Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:
I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования;
II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе;
III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по

учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.
Для обучающихся I-II группы:
Легкая атлетика: ( Бег на короткие дистанции; Бег на длинные дистанции; Прыжки в длину с места).
Дартс: (Краткие правила игры в дартс, изготовка и стойки дартсмена, техника броска (хват, движение пальцев, кистей, предплечий)).
Спортивные игры.
Волейбол: (Краткие правила игры в волейбол; Стойки и перемещения в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе).
Баскетбол: (Краткие правила игры в баскетбол; Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Броски мяча в корзину4 Техника защиты; Техника противодействия и овладения мячом; Накрывание и отбивание мяча при броске).
Мини-футбол: (Краткие правила игры в мини-футбол; Удары в футболе; Остановка мяча; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря).
Силовая подготовка: (Физические упражнения укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины).
Адаптивная физическая культура: Понятие «Адаптивная физическая культура»; Классификации физических упражнений; Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания; Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек; Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс; Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.
Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий).
Обучающиеся инвалиды и с ограниченными возможностями здоровья (III группа) в зависимости от видов нарушения здоровья занимаются спортивной игрой в шахматы и адаптивной физической культурой.
Шахматы:
Основы шахматной игры: (История шахмат; Шахматная доска; Шахматные фигуры; Расположение шахматных фигур на доске; Как

ходят фигуры; Сравнительная сила фигур; Цель игры; Рокировка и взятие на проходе; Шах и мат. Результат игры; Ничья в шахматах; Запись шахматной партии).
Основы тактики и стратегии в шахматах: (Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций; Связка; Уничтожение защиты; Отвлечение; Завлечение, двойной удар; Открытое нападение; Блокировка; Освобождение пространства; Перекрытие; Промежуточный ход, контрудар; Другие тактические идеи).
Шахматный кодекс: (Шахматные часы; Нарушения; Запись ходов; Ничья; Очки; Поведение игроков; Роль арбитра.).

## 5 Перечень тем лекций

| № раздела / темы дисциплины | Темы лекций | Трудоемкость, *академ.час* | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| | *Отсутствуют* | | |
| **Итого:** | | **0** | **0** |

## 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

| № раздела / темы дисциплины | Темы практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, *академ.час* | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| Раздел 1. | Практический<br>Для I, II - группы обучающихся<br>Легкая атлетика.<br>Дартс.<br>Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.<br>Силовая подготовка: физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.<br>Адаптивная физическая культура.<br>Для III - группы обучающихся<br>Шахматы. | 26 | |
| **Итого:** | | **26** | **0** |

## 7 Перечень тем лабораторных работ

| № раздела / темы дисциплины | Темы лабораторных работ | Трудоемкость, *академ.час* | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | **подготовки** |
| | *Отсутствуют* | | |
| **Итого:** | | **0** | **0** |

## 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

| **№ раздела / темы дисциплины** | **Темы курсовых работ (проектов)** | **Трудоемкость, *академ.час*** | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| | *Отсутствуют* | | |
| **Итого:** | | **0** | **0** |

## 9 Виды самостоятельной работы

| **№ раздела / темы дисциплины** | **Виды самостоятельной работы** | **Трудоемкость, *академ.час*** | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| | *Отсутствуют* | | |
| **Итого:** | | **0** | **0** |

## 10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

| **Контролируемые разделы (темы) дисциплины** | **Контролируемые компетенции** | **Оценочные средства** |
|---|---|---|
| Раздел 1. | ОК 08. | 1. Контрольно-тренировочные упражнения;<br>2. Наблюдение за работой на практическом занятии;<br>3. Тестовые задания |
| Зачет. | ОК 08. | 1. Зачет на основе результатов текущего контроля |

## 11 Входной контроль

**11.1 Цель входного контроля** − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

### 11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – **контрольно-тренировочных упражнений** (для I-II группы) и **устный опрос** (для III - группы обучающихся).

### Шкала оценивания результатов тестирования

**Критерии оценки результатов тестирования обучающихся (для I-группы):**

| № | Тесты | Оценка в баллах | |
|---|---|---|---|
| | | Зачтено | Не зачтено |
| Девушки | | | |
| 1 | Бег 400 м (мин., сек) | Менее 1.00.24 | От 1.13.24 и более |
| 2 | Бег 100 м (сек) | Менее 17.0 | От 17.9 и более |
| 3 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа (за мин. кол-во раз) | Более 40 | Менее 30 |
| 4 | Наклон вперед (кол-во раз) | Более 8 | От 7 и менее |
| Юноши | | | |
| 1 | Бег 400 м (мин., сек.) | Менее 58.04 | От 1.00.24 и более |
| 2 | Бег 100 м (сек) | Менее 14.0 | От 14.3 и более |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (за мин. кол-во раз) | Более 8 | От 8 и менее |
| 4 | Наклон вперед (кол-во раз) | Более 6 | От 5 и менее |

**Критерии оценки результатов тестирования обучающихся (для II-группы):**

| № | Тесты | Оценка в баллах | |
|---|---|---|---|
| | | Зачтено | Не зачтено |
| Девушки | | | |
| 1 | Бег 1000 м (мин., сек.) | Без учета времени | |
| 2 | Бег 400 м (сек) | Без учета времени | |
| 3 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа (за мин. кол-во раз) | Более 25 | Менее 24 |
| 4 | Наклон вперед (кол-во раз) | Более 8 | От 7 и менее |
| Юноши | | | |
| 1 | Бег 1000 м (мин., сек.) | Без учета времени | |
| 2 | Бег 400 м (сек) | Без учета времени | |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (за мин. кол-во раз) | Более 5 | От 4 и менее |
| 4 | Наклон вперед (кол-во раз) | Более 6 | От 5 и менее |

**Критерии оценки устных ответов обучающихся (для III группы):**

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценку «*зачтено*» получает обучающийся, если он при собеседовании обнаруживает знание и понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе и самостоятельно составленные; при ответе на вопросы излагает материал последовательно и правильно, полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; рационально использует время, отведенное на ответ.

Оценку «*не зачтено*» получает обучающийся, который не рационально использует время, отведенное на ответ; обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос; допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «*не зачтено*» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

**Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.**

## 12 Текущий контроль

**12.1 Текущий контроль знаний** используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО СибГИУ.

Формы проведения текущего контроля – контрольно-тренировочные упражнения; наблюдение за работой на практическом занятии; тестовые задания.

## 12.2 Описание оценочных средств

### Шкалы оценивания (методики оценки)

#### 12.2.1 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний, умений и навыков обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

При проведении текущего контроля в виде тестирования обучающемуся, как правило, предлагаются вопросы следующих типов:

– выбор только одного ответа. Обучающийся выбирает один из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл;

– выбор одного или нескольких ответов. Обучающийся вправе выбрать любое непустое множество ответов. За каждый правильный ответ обучающийся получает определенное количество баллов (суммарная оценка всех правильных ответов на вопрос – 1 балл). При выборе хотя бы одного неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов;

– введение «числового ответа». Обучающийся должен однозначно сформулировать требуемый ответ. В случае ввода неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл;

– установление соответствия (ответ на каждый из нескольких вопросов должен быть выбран из списка возможных). Обучающемуся необходимо сопоставить друг другу несколько вариантов ответов. За каждый правильный ответ обучающийся получает 0,5 балла (итоговая оценка ответов на вопросы суммируется). При выборе хотя бы одного неправильного ответа обучающийся получает за данный блок вопросов 0 баллов;

– выбор пропущенных слов предполагает, что пропущенные слова в тексе заполняются с помощью выпадающего меню. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Обучающиеся и временно освобожденные от занятий по физической культуре по болезни дополнительно выполняют тестовые задания:

1) - до 30% пропусков: из 8 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

| Максимальный балл | Проходной балл | Оценка |
|---|---|---|
| 8 | не менее 6 | зачтено |
| 5 | – | не зачтено |

2) от 30 до 60% пропусков: из 14 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

| Максимальный балл | Проходной балл | Оценка |
|---|---|---|
| 14 | не менее 10 | зачтено |
| 9 | – | не зачтено |

3) от 60 до 90% пропусков: из 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

| Максимальный балл | Проходной балл | Оценка |
|---|---|---|
| 20 | не менее 12 | зачтено |
| 11 | – | не зачтено |

### 12.2.2 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

**Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:**

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (последовательность выполняемых действий, техника, безопасность);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Система оценивания двухуровневая.

Оценку «*зачтено*» получает обучающийся если он выполнил указанную в методических указаниях последовательность действий, получил результат, при выполнении практической работы проявил активность, самостоятельность; выделенное время использовал рационально.

Оценку «*не зачтено*» получает обучающийся, который не умеет самостоятельно работать с методическими указаниями, не может правильно выполнить указанную последовательность действий, не рационально использует отведенное время, Оценка «*не зачтено*» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### 12.2.3 Рекомендации по оцениванию выполнения контрольно-тренировочных упражнений

**Легкая атлетика.**

**Контрольные нормативы по технической и физической силовой подготовке:**

– для I - группы обучающихся

| № | Тесты | Оценка в баллах | |
|---|---|---|---|
| | | Зачтено | Не зачтено |
| Девушки | | | |
| 1 | Бег 2 км (мин., сек) | Менее 11.20 | От 11.50 и более |
| 2 | Бег 100 м (сек) | Менее 17.0 | От 17.9 и более |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | Более 170 | От 169 и менее |
| Юноши | | | |
| 1 | Бег 3 км (мин., сек.) | Менее13.10 | От 13.50 и более |
| 2 | Бег 100 м (сек) | Менее 14.0 | От 14.3 и более |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | Более 170 | От 169 и менее |

– для II - группы обучающихся

| № | Тесты | Оценка в баллах | |
|---|---|---|---|
| | | Зачтено | Не зачтено |
| Девушки | | | |
| 1 | Бег 1 км (мин., сек) | Без учета времени, овладел навыком | |
| 2 | Бег 100 м (сек) | Без учета времени, овладел навыком | |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | Более 150 | От 149 и менее |
| Юноши | | | |
| 1 | Бег 2 км (мин., сек.) | Без учета времени овладел навыком | |
| 2 | Бег 100 м (сек) | Без учета времени овладел навыком | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | Более 160 | От 159 и менее |

## Дартс.

**Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по дартсу:**

– для I - группы обучающихся

| Набор очков (10 серий) | Большой раунд | 20-ый сектор (10 серий) | Раунд по секторам (число дротиков) | Бег 30 м, с | Челночный бег 5х10м,с. | Прыжок через скакалку ,1 мин. | Оценка |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| юноши | | | | | | | |
| 450-380 | 320-220 | 26-20 | 90-150 | Менее 5,0 | Менее 4,9 | Более 100 | Зачтено |
| 379 и менее | 219 и менее | 19 и менее | 151и более | 5.1 и более | 5.0 и более | 99 и менее | Не зачтено |
| девушки | | | | | | | |
| 400-320 | 300-200 | 24-18 | 100-170 | Менее 6,5 | Менее 6.0 | Более 71 | Зачтено |
| 319 и менее | 199 и менее | 17 и менее | 171 и более | 6.6и более | 6.1и более | 70 и менее | Не зачтено |

– для II - группы обучающихся

| Набор очков (10 серий) | Большой раунд | 20-ый сектор (10 серий) | Раунд по секторам (число дротиков) | Бег 30 м, с | Челночный бег 5х10м,с. | Прыжок через скакалку ,1мин | Оценка |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| юноши | | | | | | | |
| 430-360 | 300-200 | 23-17 | 140-200 | Менее 5.5 | Менее 6.5 | Более 90 | Зачтено |
| 359 и менее | 199 и менее | 18 и менее | 201и более | 5.6 и более | 6.6 и более | 89 и менее | Не зачтено |
| девушки | | | | | | | |
| 380-300 | 280-180 | 21-15 | 150-220 | Менее 6.0 | Менее 5,6 | Более 65 | Зачтено |
| 299 и менее | 179 и менее | 14 и менее | 221 и более | 6.1 и более | 5,7 и более | 64 и менее | Не зачтено |

## Спортивные игры.

## Волейбол.

– для I - группы обучающихся

**Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по волейболу:**

| Передача сверху над собой (кол-во) | Передача снизу над собой (кол-во) | Подача в пределы площадки (кол-во) | Бег 30 м, с | Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см. | Оценка |
|---|---|---|---|---|---|---|
| юноши | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20-10 | 20-10 | 10-6 | Менее 4,9 | Менее 24,3 | Более 30 | Зачтено |
| 9 и менее | 9 и менее | 5-3 | 5.0 и более | 24,4 и более | 29 и менее | Не зачтено |
| девушки | | | | | | |
| 20-10 | 20-10 | 10-6 | Менее 5,7 | Менее 30,0 | Более 25 | Зачтено |
| 9 и менее | 9 и менее | 5-3 | 5.8 и более | 31 и более | 24 и менее | Не зачтено |

– для II - группы обучающихся

**Контрольные нормативы по технической подготовке по волейболу:**

| № | Виды упражнений | Оценка в баллах | |
|---|---|---|---|
| | | Зачтено | Не зачтено |
| 1 | Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки) | Овладел техникой движения | Не овладел техникой движения |
| 2 | Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. | | |
| 3 | Прием мяча снизу двумя руками | | |
| 4 | Прямая верхняя подача | | |
| 5 | Боковая нижняя подача | | |

Контрольные нормативы по физической подготовке по волейболу не проходят.

## Баскетбол.

– для I - группы обучающихся

**Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по баскетболу:**

| Бросок мяча по кольцу за 2 мин. | Бросок мяча по кольцу за 2 мин. | Передачи мяча от груди в парах за1 мин. | Бег 30 м, (с) | Челночный бег с изменением направления «елочка», (с) | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см. | Оценка |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Юноши | | | | | | |
| 15-10 | 20-10 | 55-46 | Менее 4,9 | Менее 24,3 | Более 30 | Зачтено |
| 9 и менее | 9 и менее | 45 и менее | 5.0 и более | 24,4 и более | 29 и менее | Не зачтено |
| Девушки | | | | | | |
| 12-9 | 15-9 | 50-44 | Менее 5,7 | Менее 30,0 | Более 25 | Зачтено |
| 8 и менее | 8 и менее | 43 и менее | 5.8 и более | 31 и более | 24 и менее | Не зачтено |

– для II - группы обучающихся

**Контрольные нормативы по технической подготовке по баскетболу:**

| № | Виды упражнений | Оценка в баллах | |
|---|---|---|---|
| | | Зачтено | Не зачтено |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток) | Овладел техникой движения | Не овладел техникой движения |
| 2 | Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков) | | |
| 3 | Техника ведения мяча с изменением направления | | |
| 4 | Передача мяча двумя руками различными способами в парах | | |

## Мини-футбол.

– для I - группы обучающихся

**Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по Мини-футбол:**

| Ведение мяча (30м)сек | Жонглирование мячом (правой, левой, ногой) | Удары мяча на точность (сумма правой и левой ногой),м | Бег 30 м, (с) | Челночный бег с изменением направления «елочка», (с) | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см. | Оценка |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5,0-6,2 | 30-10(м) | 5-2 | Менее 4,9 | Менее 24,3 | Более 30 | Зачтено |
| 6,3 и менее | 9 и менее | 1 | 5.0 и более | 24,4 и более | 29 и менее | Не зачтено |

## Силовая подготовка.

**Контрольные нормативы по технической и физической подготовке:**

– для I, II - группы обучающихся

| Поднимание и опускание туловища из положения лежа | Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, (кол. раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | «Рыбка» (мин., сек.) | Приседание в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (кол-во раз). | Оценка |
|---|---|---|---|---|---|
| Девушки | | | | | |
| 31 и более | 7 и выше | 10 и выше | Более 1мин | Более 20 | Зачтено |
| 30и менее | 6 и менее | 9 и менее | Более 1мин | Менее 19 | Не зачтено |

| Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине | В висе подъем ног до касания перекладины | Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, (кол-во раз). | «Рыбка» (мин., сек.) | Приседание в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (кол-во раз). | Оценка |
|---|---|---|---|---|---|
| Юноши | | | | | |
| 9 и более | 4 и выше | 10 и выше | Менее 5.6 | Более 20 | Зачтено |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 и менее | 3 и менее | 9 и менее | Более 1мин | Менее 19 | Не зачтено |

– для III - группы обучающихся

**Шахматы** предназначены для обучающихся, которые по состоянию здоровья относятся к инвалидам с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

**Контрольные нормативы по выполнению задач**

| Характеристика направленности тестов | Оценка | |
|---|---|---|
| | Зачтено | Не зачтено |
| Связка (кол-во задач за занятие) | Более 3 | 3 и менее |
| Завлечение (кол-во задач за занятие) | Более 3 | 3 и менее |
| Отвлечение (кол-во задач за занятие) | Более 3 | 3 и менее |
| Двойной удар (кол-во задач за занятие) | Более 3 | 3 и менее |
| Уничтожение защиты (кол-во задач за занятие) | Более 3 | 3 и менее |
| Открытое нападение (кол-во задач за занятие) | Более 3 | 3 и менее |
| Блокировка (кол-во задач за занятие) | Более 3 | 3 и менее |
| Комбинация тактических приемов (кол-во задач за занятие) | Более 3 | 3 и менее |
| Перекрытие (кол-во задач за занятие) | Более 3 | 3 и менее |
| Освобождение пространства (кол-во задач за занятие) | Более 3 | 3 и менее |
| Промежуточный ход, контр удар (кол-во задач за занятие) | Более 3 | 3 и менее |
| Комбинация тактических приемов (кол-во задач за занятие) | Более 5 | 5 и менее |

**Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.**

## 13 Промежуточная аттестация

**13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации** обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет (3 семестр).

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов текущего контроля.

### 13.2 Оценивание обучающегося на зачете (3 семестр)

| Оценка | Требования к знаниям |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Зачтено | Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполнил контрольные нормативы по физической подготовке на среднюю оценку не ниже двух с половиной баллов, продемонстрировал базовые двигательные умения и навыки, знания правил техники безопасности и основ самоконтроля, посещал не менее 70% аудиторных практических занятий (или отработал пропуски по уважительной причине). |
| Незачтено | Оценка «незачтено» выставляется обучающемуся, если он не подтвердил освоение программного материала, выполнил контрольные нормативы на практических занятиях на среднюю оценку ниже двух с половиной баллов, не продемонстрировал базовые двигательные навыки, нарушал правила техники безопасности, посещал менее 70% аудиторных занятий без уважительных причин и не отработал пропуски. |

**Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.**

## 14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

**а) основная литература:**

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/563631 (дата обращения: 22.04.2026);

2 Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/539702 (дата обращения: 22.04.2026);

3 Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 599 с. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/545162 (дата обращения: 22.04.2026);

4 Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/541028 (дата обращения: 22.04.2026);

5 Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство

Юрайт, 2024. — 399 с. — (URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/541029 (дата обращения: 22.04.2026);

6 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 246 с. URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/539408 (дата обращения: 22.04.2026).

**б) дополнительная литература:**

1 Жукова, Е. С. Контроль физической и технической подготовленности пловцов: практикум: / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2021. - 104с.: схем., ил., табл. - URL:. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690311 (дата обращения: 22.04.2026);

2 Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. —URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/539518 (дата обращения: 22.04.2026);

3 Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие: / Е. В. Синельник, И. В. Руденко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 241 с. : схем., ил., табл. – Режим до-ступа: по подписке. – URL:. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290 (дата обращения: 22.04.2026);

4 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование). — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/556353 (дата обращения: 22.04.2026);

5 Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., пере-раб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 341 с — URL:. – URL: https://urait.ru/bcode/544961 (дата обращения: 22.04.2026);

**в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 – ]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 – ]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 – ]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 – ]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 – ]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 – ]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 – ]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 – ]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

**г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

**д) базы данных и информационно-справочные системы:**

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

## 15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе: учебную аудиторию для про-ведения лекций, оборудованную учебной доской, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, акустической системой, экраном и мульти-медийным проектором; учебно-спортивную базу для проведения практических занятий.
В университете имеется: Игровые залы; База спортивного комплекса.
Зал № 37 (Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой; Волейбольные стойки с сеткой (съемные)); Гимнастическая стенка).
Зал № 64 (Футбольные ворота; Баскетбольные щиты с кольцами и сет-кой; Волейбольная сетка (съемная); мячи: волейбольные, футбольные, скакалки).
Зал № 38 (Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой; Волейбольные стойки с сеткой (съемные); Табло универсальное; Скамейки гимнастические жесткие; Скакалки; Мячи баскетбольные, волейбольные, фут-больные; Насос для накачивания мячей; Обруч гимнастический; Перекладина навесная универсальная).
Зал № 58 (Теннисные столы, ракетки и мячи для игры в теннис).
Зал № 71(Зеркала настенные большие; Фитболы; Степ платформы; Коврики гимнастические; Ковер гимнастический; гантели, набивные мячи (разного веса); Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения для тренировочных упражнений; Беговая дорожка (электрическая); мячи резиновые гимнастические; Ручные эспандеры).
Зал ОФП № 50 (Ковер для борьбы; Перекладина навесная универсальная).
Зал № 52 (Ковер для борьбы; Перекладина навесная универсальная).
Зал шахмат № 51(Шахматы; Шахматные часы, шахматные столы);
Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий: лабиринт; забор с наклонной доской; разрушенный мост; разрушенная лестница; стенка с двумя проломами; футбольное поле; Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием.
Матеиально-техническое обеспечение для дисциплины «Физическая культура» обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).
Зал шахмат № 51: стол для занятий шахматами; Стулья; Шахматы; Шахматные часы; Доска аудиторная; Компьютер.

Зал № 38: Гимнастические палки; Мячи резиновые гимнастические; Обруч гимнастический.
Для занятий по дисциплине «Физическая культура» созданы специальные требования к спортивной базе для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обеспечивающие доступность и безопасность занятий. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.
Описание доступной (без барьерной) среды в спортивном комплексе. В спортивном комплексе созданы условия для организации учебного процесса обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Вход в здание оборудован пандусом, дублирующим лестничный марш, оборудованный поручнями. Входные проемы имеют достаточную ширину, оборудованы распашными дверями со знаком безопасности (желтый круг). При входе в здание, в спортивном зале, предназначенном для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в санитарном узле, установлена кнопка вызова работника.
На входе в спорткомплекс и на стадион установлены вывески, выполненные рельефно-точечным шрифтом. Внутри спортивного комплекса размещены информационные таблички-указатели для слабослышащих и слабовидящих обучающихся. Рядом с залом № 51 шахмат оборудованы санитарно-гигиенические комнаты и душевые для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов».

Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);
заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Согласована:

Директор МБУ ДО ДЮСШ №3 Д.И. Пожаркин

## Приложение

**Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся (для I-II группы).**

Тест для определения физической подготовленности:

**– для I - группы:**

Девушки

1 Бег 400 м (мин., сек);
2.Бег 100 м (сек);
3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа (мин. кол-во раз).
4.Наклон вперед.

Юноши

1 Бег 400 м (мин., сек);
2 Бег 100 м (сек);
3 Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине;
4 Наклон вперед.

**– для II - группы:**

Девушки, юноши

1.Бег 400 м (без учета времени);
2.Бег 1000 м (без учета времени);
3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);
4.Наклон вперед.

**Вопросы для входного контроля знаний обучающихся (для III группы)**

Примерный перечень вопросов для устного опроса:

а) Как передвигается слон на шахматной доске?
б) Как передвигается конь на шахматной доске?
в) Как передвигается ладья на шахматной доске?
г) Как передвигается пешка на шахматной доске?
д) Что такое шах?
е) Что такое пат?
ж) Что такое мат?
з) Кто стал первым Чемпионом мира по шахматам?

## Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

**1. Тестовые задания для обучающихся, временно освобожденных от занятий по дисциплине «Физическая культура» по болезни:**

*Пример вопросов:*

**3 семестр № 1 (до 30% пропусков)**

1. Выберите верный вариант ответа.

Основатель отечественной системы физического образования:

а) П.Ф. Лесгафт;

б) Л.П. Матвеев;

в) М.В. Ломоносов;

г) Пьер де Кубертен.

2. Выберите верный вариант ответа.

В каком году в нашей стране был введен предмет «Физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?

а) 1901;

б) 1910;

в) 1911;

г) 1929.

3. Выберите верный вариант ответа.

В каком году была впервые разработана отдельная программа по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов:

а) 1987;

б) 1988;

в) 1997;

г) 1999.

4. Выберите пять верных варианта ответа.

Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы:

а) теоретический;

б) научно-исследовательский;

в) самостоятельный;

г) практический;

д) контрольный;

е) спортивный;

ж) профессионально-прикладной физической подготовки.

5. Выберите верный вариант ответа.

Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные

занятия, массовые физкультурно оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время;

б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время;

в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во вне учебное время.

г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время, культурно развлекательные мероприятия.

6. Выберите верный вариант ответа.

После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

а) основная, подготовительная, специальная;

б) основная, специальная, лечебная;

в) подготовительная, основная, спортивная;

г) спортивная, специальная, подготовительная.

7. Выберите верный вариант ответа.

Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

а) физическое развитие;

б) физическое воспитание;

в) физическая культура;

г) комплекс физических упражнений.

8. Выберите верный вариант ответа.

Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

а) 2-4часа;

б) 4-7часа;

в) 6-9часов;

г) 8-12часов.

**Тест № 2 (30-60 % пропусков)**

1. Выберите верный вариант ответа.

Умственное утомление это:

а) объективное состояние организма человека;

б) субъективное ощущение человека;

в) психофизиологическая особенность человека.

2. Выберите верный вариант ответа.

Умственная усталость это:

а) субъективное ощущение человека;

б) объективное состояние организма;

в) психологическая особенность человека.

3. Выберите два верных варианта ответа.

При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят:

а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;

б) сужение сосудов внутренних органов;

в) расширение периферических сосудов конечностей;

г) расширение сосудов внутренних органов.

4. Выберите да верных варианта ответа.

В процессе продолжительной умственной работы происходят:

а) увеличение время реакции;

б) уменьшение время реакции;

в) снижение устойчивости внимания;

г) повышение сосредоточения внимания.

5. Выберите три верных варианта ответа.

Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности:

а) пониженная температура воздуха;

б) хорошее состояние здоровья;

в) тишина;

г) шум;

д) хорошая освещенность рабочего помещения.

6. Выберите верный вариант ответа.

К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилову) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддерживание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?

а) незначительное утомление;

б) значительное утомление;

в) резкое утомление.

7. Выберите верный вариант ответа.

Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:

а) «ритмики»;

б) «аритмики»;

в) «синхронники».

8. Выберите верный вариант ответа.

Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно-эмоциональной напряженности) наблюдается в дни:

а) понедельник, вторник, среда;

б) суббота, воскресенье, понедельник;

в) вторник, среда, четверг.

9. В каком семестре период врабатывания будет короче?

а) весеннем;

б) осеннем.

10. Выберите верный вариант ответа.

В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?

а) весеннем;

б) осеннем.

11. Выберите верный вариант ответа.

Снижение двигательной активности вызывает состояние:

а) гипоксии;

б) гиподинамии;

в) гипокинезии.

12. Выберите верный вариант ответа.

Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:

а) позо-тонические;

б) статические;

в) упражнения на развитие аэробной выносливости.

13. Выберите верный вариант ответа.

Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

а) Кардиореспираторной системы;

б) Нервной системы;

в) Мочевыделительной системы;

г) Эндокринной системы.

14. Выберите верный вариант ответа.

Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

а) Основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;

б) Основной обмен, затраты на пищеварение;

в) Основной обмен, затраты на мышечную деятельность;

г) Основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.

**Тест № 3 (60-90% пропусков)**

1. Выберите верный вариант ответа.

К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

а) воспитательной;

б) оздоровительной;

в) образовательной.

2. Выберите верный вариант ответа.

По мнению А.А. Гужаловского сложно-координационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и т.д.) следует начинать заниматься в возрасте:

а) 7 лет;

б) 9 лет;

в) 12 лет.

3. Выберите верный вариант ответа.

Определите возрастной период (по А.А. Гужаловскому) начала занятий для видов спорта «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.):

а) 7 лет;

б) 9 лет;

в) 10 лет.

4. Выберите верный вариант ответа.

По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть:

а) ниже;

б) выше;

в) одинаковой.

5. Выберите верный вариант ответа.

Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:

а) бегун – стайер;

б) прыгун и метатель;

в) прыгун на лыжах с трамплина.

6. Выберите верный вариант ответа.

Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки – это одна из задач:

а) тактической подготовки;

б) технической подготовки;

в) психологической подготовки.

7. Выберите верный вариант ответа.

В каком году вышел закон «О физической культуре и споре в Российской Федерации», где было установлено, что «профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой явилось удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей»?

а) 1989;

б) 1999;

в) 2000.

8. Выберите верный вариант ответа.

Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

а) витамины;

б) психотропные стимуляторы;

в) наркотики и болеутоляющие;

г) микроэлементы;

д) анаболические стероиды.

9. Выберите два верных варианта ответа.

К циклическим упражнениям относятся:

а) спортивные игры;

б) плавание;

в) езда на велосипеде;

г) прыжки в высоту;

д) фигурное катание.

10. Выберите три верных варианта ответа.

К ациклическим упражнениям относятся:

а) бег;

б) единоборства;

в) водные лыжи;

г) гребля;

д) акробатические упражнения.

11. Выберите верный вариант ответа.

Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3- 5 мин, максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20-22литра, накопление молочной кислоты –250-350 мг %, pH крови снижается до 7?

а) зона максимальной мощности;

б) зона субмаксимальной мощности;

в) зона большой мощности;

г) зона умеренной мощности.

12. Выберите верный вариант ответа.

Какой вид дистанции относится к зоне большой мощности?

а) легкоатлетический бег 20,30 км;

б) спортивное плавание 25,50 км;

в) велогонки 5,10 км.

13. Выберите верный вариант ответа.

Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:

а) 20-30сек;

б) 40 сек до 3-5мин;

в) 40 мин до 3 часов.

14. Выберите три верных варианта ответа.

Физическими качествами человека являются:

а) сила;

б) внимательность;

в) ловкость;

г) уравновешенность;

д) выносливость.

15. Выберите верный вариант ответа.

Физическая работоспособность это:

а) Способность выполнять большой объем работы;

б) Способность человека быстро выполнять работу;
в) Способность разные по структуре типы работ;
г) Способность к быстрому восстановлению после работы.

16. Выберите верный вариант ответа.

Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

а) Неспецифической устойчивостью;
б) Фагоцитарной устойчивостью;
в) Бактерицидной устойчивостью;
г) Специфической устойчивостью.

17. Выберите несколько верных варианта ответа.

К циклическим упражнениям относятся:

а) бег
б) ходьба на лыжах
в) езда на велосипеде
г) плавание
д) фигурное катание
е) прыжки в высоту

18. Выберите несколько верных варианта ответа.

К ациклическим упражнениям относятся:

а) единоборства
б) гимнастика
в) прыжки в длину
г) бег
д) гребля
е) ходьба

19. Выберите верный вариант ответа.

Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а) Владеют навыками выполнения движений
б) Переоценивают свои возможности
в) Следуют указаниям учителя
г) Не умеют владеть своими эмоциями

20. Выберите верный вариант ответа.

При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

а) Учителя, проводящего урок
б) Классного руководителя
в) Своих сверстников по классу
г) Школьного врача

**4 семестр**

**Тест № 1 (до 30% пропусков)**

1. Выберите верный вариант ответа.

Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а) для мышц ног;

б) типа потягивания;

в) махового характера;

г ) для мышц шеи.

2. Выберите верный вариант ответа.

Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

а) 5 человек.

б) 10 человек.

в) 12 человек.

3. Выберите верный вариант ответа.

Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен.

а) с линии штрафного броска;

б) из-под щита;

в) из-за линии трех очковой зоны.

4. Выберите верный вариант ответа.

Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем.

а) Пьера де Кубертена.

б) Людвига Гутмана.

в) Алексея Бутовского.

г) Жака Рогге.

5. Выберите верный вариант ответа.

Не является олимпийским видом спорта.

а) Бадминтон.

б) Конный спорт.

в) Регби.

г) Тейквондо.

6. Выберите верный вариант ответа.

Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в.

а) Легкой атлетике.

б) Теннисе.

в) Лыжных гонках.

г) Биатлоне.

7. Выберите верный вариант ответа.

При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается.

а) за одно очко;

б) за два очка;

в) за три очка.

8. Выберите верный вариант ответа.

Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая.

а) Психологическая.

б) Валеологическая.

в) Медицинская.

г) Психофизиологическая.

**Тест № 2 (30-60% пропусков)**

1. Выберите верный вариант ответа.

В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?

а) 1948;

б) 1952;

в) 1956;

г) 1960.

2. Выберите верный вариант ответа.

Допинг это:

а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;

б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.

3. Выберите верный вариант ответа.

К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

а) психотропным стимуляторам;

б) наркотическим и болеутоляющим веществам;

в) специфическим видам допинга.

4. Выберите верный вариант ответа.

Что не является побочным эффектом, возникающем в печени при длительном применении допинга?

а) нарушение выделительной функции печени;

б) гепатоцитоз;

в) закупорка желчных путей;

г) развитие гепатита, цирроз печени;

д) развитие злокачественных новообразований.

5. Выберите верный вариант ответа.

Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочевыделительной системе при длительном применении допинга:

а) простатиты;

б) регенерация слизистой оболочки мочеточника;

в) нефриты;

г) мочекаменная болезнь;

д) нормализация выделительной функции.

6. Выберите верный вариант ответа.

Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона:

а) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов;

б) резкое уменьшение продукции спермы;

в) развитие гинекомастии;

г) повышение либидо;

д) развитие импотенции.

7. Выберите верный вариант ответа.

Перечислите 3 патологии у женщин при приёме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации:

а) рост волос на подбородке и верхней губе;

б) развитие псевдогермафрадитизма;

в) увеличение молочных желез;

г) у беременных ускорение роста эмбриона;

д) общая мускулинизация.

8. Выберите три верных варианта ответа.

Альтернативные допингам вещества:

а) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;

б) анаболизирующие средства растительного происхождения;

в) психотропные стимуляторы;

г) симпатомиметические амины;

д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;

е) интермедиаты и субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот.

9. Выберите верный вариант ответа.

В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицискую Комиссию по антидопинговому контролю?

а) 1957;

б) 1967;

в) 1974;

г) 1982.

10. Выберите верный вариант ответа.

При первом выявлении приема симпатомиметикой спортсмен подвергается:

а) дисквалификации до 6 месяцев;

б) дисквалификации до 2 лет;

в) дисквалификации пожизненно;

г) штрафом в размере 1 000 000 $ .

11. Выберите два верных варианта ответа.

По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме:

а) кровь;

б) моча;

в) кал;

г) слюна.

12. Выберите верный вариант ответа.

При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

а) дисквалификации на 2 года;

б) дисквалификации на 4 года;

в) дисквалификации пожизненно;

г) штрафом в размере 1 000 000 $ .

13. Выберите верный вариант ответа.

При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

а) дисквалификации на 2 года;

б) дисквалификации на 8 лет;

в) дисквалификации пожизненно;

г) штрафом в размере 10 000 000 $ .

14. Выберите верный вариант ответа.

Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

а) адаптогены растительного и животного происхождения;

б) симпатомиметические амины;

в) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;

г) анаболизирующие средства растительного происхождения;

д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности.

**Тест № 3 (60-90% пропусков)**

1. Выберите верный вариант ответа.

Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является:

а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.

2. Выберите верный вариант ответа.

Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками.

а) Углекислого газа.

б) Молочной и пировиноградной кислот.

в) Кислорода.

г) Азота.

3. Выберите верный вариант ответа.

Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?

а) Объем.

б) Продолжительность.

в) Интенсивность.

г) Величина.

4. Выберите верный вариант ответа.

Каков размер волейбольной площадки?

а) 9,0 м х 18.0 м+

б) 26,0 м х 14,0 м

в) 10,0 м х 18,0 м

5. Выберите верный вариант ответа.

Сложно-координационный вид спорта:

а) Керлинг.

б) Серфинг.

в) Бобслей.

г) Слалом.

6. Выберите верный вариант ответа.

Ациклический вид спорта:

а) Спортивная ходьба.

б) Бег.

в) Метание.

г) Гребля.

7. Выберите верный вариант ответа.

Циклический вид спорта:

а) Фехтование.

б) Стрельба.

в) Гандбол.

г) Конькобежный спорт.

8. Выберите верный вариант ответа.

Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается.

б) Не допускается.

9. Выберите верный вариант ответа.

Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин «Д», регулирующий обмен веществ?

а) солнце;

б) воздух;

в) вода;

г) газ.

10. Выберите верный вариант ответа.

Массаж и само- массаж способствуют:

а) улучшению защитных функций кожи,

б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;

в) активизации деятельности желез внутренней секреции;

г) развитию злокачественной опухоли.

11. Выберите верный вариант ответа.

Укажите правильную последовательность массажных приёмов:

а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;

б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;

в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;

г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.

12. Выберите верный вариант ответа.

Массажные движения выполняются:

а) от периферии к центру;

б) от центра к периферии;

в) в зависимости от локализации массируемого участка;

г) сверху вниз.

13. Выберите верный вариант ответа.

На основе какого вида лыжного спорта строится «лыжная подготовка» в школе

а) биатлон;

б) скоростной спуск;

в) лыжные гонки;

г) прыжки с трамплина.

14. Выберите верный вариант ответа.

Кто, из ниже перечисленных лыжников, завоевал 6 золотых олимпийских медалей?

а) Николай Зимятов;

б) Галина Кулакова;

в) Елена Вяльбе;

г) Любовь Егорова.

15. Выберите верный вариант ответа.

Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?

а) гибкость

б) выносливость;

в) сила;

г) координация.

16. Выберите верный вариант ответа.

Какое из определений понятия «плавание»-является правильным:

а) умение плавать спортивными способами;

б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;

в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

17. Выберите верный вариант ответа.

Какой способ плавания не является спортивным:

а) кроль на спине;

б) брасс;

в) брасс на спине;

г) кроль на груди.

18. Выберите верный вариант ответа.

«Здоровье» по определению Устава ВОЗ, это:

а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;

б) отсутствие болезней и физических дефектов;

в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам.

19. Выберите верный вариант ответа.

Уровень роста и развития органов и систем, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции - это

а) физическая составляющая здоровья

б) психическая составляющая здоровья

в) нравственная составляющая здоровья

г) соматическая составляющая здоровья

20. Выберите верный вариант ответа.

Типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма – это:

а) здоровый образ жизни

б) здоровый стиль жизни

в) жизненно необходимые умения и навыки

г) двигательный режим

**5 семестр**

**Тест № 1 (до 30% пропусков)**

1. Выберите верный вариант ответа.

Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

а) Физический труд

б) Умственный труд

в) Сельскохозяйственный труд

г) Интеллектуальный труд

2. Выберите верный вариант ответа.

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

а) Сердечная мышца

б) Ромбовидная мышца

в) Икроножная мышца

г) Трапециевидная мышца

3. Выберите верный вариант ответа.

В чем проявляется утомление?

а) Ощущается прилив сил

б) Улучшается память

в) Уменьшается сила и выносливость мышц+

г) Улучшается координация

4. Выберите верный вариант ответа.

Какие органы входят в выделительную систему?

а) Почки

б) Мочевой пузырь

в) Селезенка

г) Желчный пузырь

5. Выберите верный вариант ответа.

Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

а) Кувырок

б) Толкание ядра

в) Ходьба на лыжах

г) Езда на велосипеде

6. В каких клетках крови находится гемоглобин?

а) Плазма

б) Лейкоциты

в) Тромбоциты

г) Эритроциты

7. Выберите верный вариант ответа.

Определенный тип поведения личности или группы людей (черты, манеры, привычки и т.д.) в конкретных социальных условиях – это:

а) здоровый стиль жизни

б) здоровый образ жизни

в) жизненно необходимые умения и навыки

г) двигательный режим

8. Выберите верный вариант ответа.

Естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, беге, плавании, прыжках, лазании, метании предметов и пр., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде – это:

а) жизненно необходимые умения и навыки

б) здоровый образ жизни

в) здоровый стиль жизни

г) двигательный режим

**Тест № 2 (30-60% пропусков)**

1. Выберите верный вариант ответа.

Что является компонентами здорового образа жизни?

а) Прием энергетических коктейлей

б) Походы в ночной клуб

в) Правильное питание и режим дня

г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

2. Выберите верный вариант ответа.

Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

а) Овощи, фрукты и мясные продукты

б) Каши и молочные продукты

в) Копченую колбасу

г) Сладости

3. Выберите верный вариант ответа.

Что является вредными привычками?

а) Курение

б) Прием алкоголя и наркотиков

в) Прогулки за городом

г) Отсутствие болезней

4. Выберите верный вариант ответа.

Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности

б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса

в) Понижает выносливость и работоспособность

г) Уменьшает количество лет

5. Выберите верный вариант ответа.

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

а) Долго отдыхать после каждого упражнения

б) Пополнять растраченные калории едой и напитками

в) Больше активно двигаться

г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

6. Выберите верный вариант ответа.

Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта

б) Монотонность занятий ходьбой

в) Можно заниматься в любом возрасте

г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию

7. Выберите верный вариант ответа.

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

а) Бокс

б) Ходьба

в) Плавание

г) Тяжелая атлетика

8. Выберите верный вариант ответа.

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

а) Повышают силовые способности

б) Увеличивают количество жировой ткани

в) Улучшают потребление организмом кислорода

г) Увеличивают эффективность работы сердца

9. Выберите верный вариант ответа.

Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

а) Техника передвижения

б) Скорость передвижения

в) Время пребывания на дистанции

г) Подбор правильной обуви

10. Выберите верный вариант ответа.

Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

а) не менее 30 минут

б) более 5 часов

в) не более 10 минут

г) не более 30 минут

11. Выберите верный вариант ответа.

Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

а) 120-140 шагов в минуту

б) Свыше 140

в) Не более 80 шагов в минуту

г) 80-100 шагов в минуту

12. Выберите верный вариант ответа.

Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

а) 4 часа

б) 2 часа

в) 1 час

г) 10 минут

13.Выберите верный вариант ответа.

Установите последовательность факторов, влияющих на здоровье человека по мере увеличения их значимости (по данным ВОЗ)

а) наследственность

б) уровень медицинского обслуживания

в) экология

г) образ жизни

14. Выберите верный вариант ответа.

При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а) тепловой удар

б) ожог

в) перегревание

г) солнечный удар.

**Тест № 3 (60-90% пропусков)**

1. Выберите верный вариант ответа.

Что является компонентами здорового образа жизни?

а) Прием энергетических коктейлей

б) Походы в ночной клуб

в) Правильное питание и режим дня

г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

2. Выберите верный вариант ответа.

Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

а) Овощи, фрукты и мясные продукты

б) Каши и молочные продукты

в) Копченую колбасу

г) Сладости

3. Выберите верный вариант ответа.

Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+

б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса

в) Понижает выносливость и работоспособность

г) Уменьшает количество лет

4. Выберите верный вариант ответа.

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

а) Долго отдыхать после каждого упражнения

б) Пополнять растраченные калории едой и напитками

в) Больше активно двигаться

г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

5. Выберите верный вариант ответа.

Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта

б) Монотонность занятий ходьбой

в) Можно заниматься в любом возрасте

г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию

6. Выберите верный вариант ответа.

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

а) Бокс

б) Ходьба

в) Плавание

г) Тяжелая атлетика

7. Выберите верный вариант ответа.

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

а) Повышают силовые способности

б) Увеличивают количество жировой ткани

в) Улучшают потребление организмом кислорода

г) Увеличивают эффективность работы сердца

8. Выберите верный вариант ответа.

Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

а) Техника передвижения

б) Скорость передвижения

в) Время пребывания на дистанции

г) Подбор правильной обуви

9. Выберите верный вариант ответа.

Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

а) не менее 30 минут

б) более 5 часов

в) не более 10 минут

г) не более 30 минут

10. Выберите верный вариант ответа.

Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

а) 4 часа

б) 2 часа

в) 10 минут

г) 1 час

11. Выберите верный вариант ответа.

При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой.

а) +30С, в дальнейшем повышая температуру воды

б) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды

в) +50С, в дальнейшем повышая температуру воды

г) +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

12. Выберите верный вариант ответа.

Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

а) День недели

б) Время суток

в) Температура воздуха

г) Влажность

13. Выберите верный вариант ответа.

В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует:

а) в зависимости от режима дня

б) от 2 до 5 раз в год

в) без длительных перерывов

г) круглогодично

14. Выберите верный вариант ответа.

Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе

б) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби

в) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
г) Воздушные ванны, обтирание, обливание
15. Выберите верный вариант ответа.
Назовите виды воздушных ванн:
а) Горячие
б) Индифферентные
в) Ледяные
г) Летние
16. Выберите верный вариант ответа.
Какую пищу называют «органической», «живой»?
а) Мясо
б) Морепродукты
в) Овощи
г) Орехи
17. Выберите верный вариант ответа.
Какие продукты вызывают избыточный вес?
а) Овощи
б) Фрукты
в) Жареные и жирные блюда
г) Сосиски
18. Выберите верный вариант ответа.
При каких условиях вес человека будет стабильным?
а) При получении количества энергии равной расходуемой
б) При ежедневных активных занятиях спортом
в) При получении недостаточного количества калорий
г) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать
19. Выберите верный вариант ответа.
Назовите продукты с низким гликемическим индексом?
а) Свекла
б) Бананы
в) Греча
г) Макароны
20. Выберите верный вариант ответа.
Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?
а) Орехи
б) Масло сливочное
в) Картофель
г) Яйца

**6 семестр**
**Тест № 1 (до 30% пропусков)**
1. Выберите верный вариант ответа.
Под физической культурой понимается:

а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Выберите верный вариант ответа.

Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

а) спорт;

б) система физического воспитания;

в) физическая культура.

3. Выберите верный вариант ответа.

Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

а) общей физической подготовкой;

б) специальной физической подготовкой;

в) гармонической физической подготовкой;

г) прикладной физической подготовкой.

4. Выберите верный вариант ответа.

Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

а) развитие;

б) закаленность;

в) тренированность;

г) подготовленность.

5. Выберите верный вариант ответа.

К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Выберите верный вариант ответа.

Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

а) тренировка;

б) методика;

в) система знаний;

г) педагогическое воздействие.

7. Выберите верный вариант ответа.

Какая страна является родиной Олимпийских игр:

а) Рим;
б) Китай;
в) Греция;
г) Египет.
8. Выберите верный вариант ответа.
Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
а) в Олимпии;
б) в Спарте;
в) в Афинах.

**Тест № 2 (30-60% пропусков)**

1. Выберите верный вариант ответа.
Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
а) они имели мировую известность;
б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
в) в период проведения игр прекращались войны;
г) они отличались миролюбивым характером соревнований.
2. Выберите верный вариант ответа.
Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
а) 5 лет;
б) 4 года;
в) 2 года;
г) 3 года.
3. Выберите верный вариант ответа.
Зимние игры проводятся:
а) в зависимости от решения МОК;
б) в третий год празднуемой Олимпиады;
в) в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
г) в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
4. Выберите верный вариант ответа.
Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
б) регулярное обращение к врачу;
в) физическую и интеллектуальную активность;
г) рациональное питание и закаливание.
5. Выберите верный вариант ответа.
Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
а) образ жизни;
б) наследственность;
в) климат.
6. Выберите верный вариант ответа.

При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а) ожог;

б) тепловой удар;

в) перегревание;

г) солнечный удар.

7. Выберите верный вариант ответа.

Основными источниками энергии для организма являются:

а) белки и минеральные вещества;

б) углеводы и жиры;

в) жиры и витамины;

г) углеводы и белки.

8. Выберите верный вариант ответа.

Рациональное питание обеспечивает:

а) правильный рост и формирование организма;

б) сохранение здоровья;

в) высокую работоспособность и продление жизни;

г) все перечисленное.

9. Выберите верный вариант ответа.

Физическая работоспособность — это:

а) способность человека быстро выполнять работу;

б) способность разные по структуре типы работ;

в) способность к быстрому восстановлению после работы;

г) способность выполнять большой объем работы.

10. Выберите верный вариант ответа.

Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

а) фагоцитарной устойчивостью;

б) бактерицидной устойчивостью;

в) специфической устойчивостью;

г) не специфической устойчивостью.

11. Выберите верный вариант ответа.

Что понимается под закаливанием:

а) посещение бани, сауны;

б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г) укрепление здоровья.

12. Выберите верный вариант ответа.

К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а) самочувствие, аппетит, работоспособность;

б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.

13. Выберите верный вариант ответа.

Основными источниками энергии для организма являются:

а) углеводы и жиры

б) белки и минеральные вещества

в) витамины

г) углеводы и белки.

14. Выберите верный вариант ответа.

Рациональное питание обеспечивает:

а) правильный рост и формирование организма;

б) сохранение здоровья;

в) высокую работоспособность и продление жизни;

г) все перечисленное.

**Тест № 3 (60-90% пропусков)**

1. Выберите верный вариант ответа.

Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а) антропометрическими показателями;

б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

2. Выберите верный вариант ответа.

Формирование человеческого организма заканчивается к:

а) 14-15 годам;

б) 17-18 годам;

в) 19-20 годам;

г) 22-25 годам.

3. Выберите верный вариант ответа.

Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

а) строго регламентированы;

б) представляют собой игровую деятельность;

в) не ориентированы на производство материальных ценностей;

г) создают развивающий эффект.

4. Выберите верный вариант ответа.

Техникой движений принято называть:

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.

5. Выберите два верных варианта ответа.

Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества:

а) стойкость;

б) гибкость;

в) ловкость;

г) бодрость;

д) выносливость;

е) быстрота;

ж) сила.

6. Выберите верный вариант ответа.

Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а) выносливость;

б) скоростно-силовые и координационные;

в) гибкость.

7. Выберите верный вариант ответа.

Ловкость – это:

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.

8. Выберите верный вариант ответа.

Быстрота – это:

а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б) способность человека быстро набирать скорость;

в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

9. Выберите верный вариант ответа.

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.

10. Выберите верный вариант ответа.

Сила – это:

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.

11. Выберите верный вариант ответа.

Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

12. Выберите верный вариант ответа.

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. Выберите верный вариант ответа.

Активный отдых – это:

а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

14. Выберите верный вариант ответа.

Подводящие упражнения применяются:

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.

15. Выберите верный вариант ответа.

Бег на дальние дистанции относится к:

а) легкой атлетике;

б) спортивным играм;

в) спринту;

г) бобслею.

16. Выберите верный вариант ответа.

При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а) низкий старт;

б) высокий старт;

в) вид старта по желанию бегуна.

17. Выберите верный вариант ответа.

В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а) гибкий;

б) упражняю;

в) преодолевающий.

18. Выберите верный вариант ответа.

XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

а) Осло;

б) Саппоро;

в) Сочи;

г) Ванкувере.

19. Выберите верный вариант ответа.

Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б) генетикой и наследственностью человека;

в) влиянием социальных и экологических факторов;

г) двигательной активностью человека.

20. Выберите верный вариант ответа.

Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а) для мышц ног;

б) типа потягивания;

в) махового характера;

г) для мышц шеи.

**2 Выполнение практических работ**

Задания для практических занятий:

Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки и выполняют все задания преподавателя и сдают все нормативы по учебной программе.

Группы спортивного совершенствования – учебные группы по видам спорта - состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются обучающиеся не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Университете. В группы спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся основной медицинской

группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные обучающиеся -спортсмены в избранном виде спорта.

Обучающиеся группы спортивного совершенствования выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучающиеся спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

В специальную медицинскую группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского об-следования. В специальную медицинскую группу обучающиеся распределяются преподавателем по заболеваниям для освоения доступных им разделов учебной программы в начале учебного года или сразу после получения медицинского заключения. Обучающиеся выполняют все задания преподавателя по учебной программе и сдают все нормативы без учета времени.

Перевод обучающегося из специальной медицинской группы в основную и подготовительную группу осуществляется по заключению медицинского обследования обучающегося. Перевод может осуществляться в течении учебного года.

Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения указанной дисциплины с учетом состояния их здоровья на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это – подвижные занятия адаптивной физкультурой в спортивном зале, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку, в программу входят практические занятия, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, а также для инвалидов и лиц с ОВЗ проводятся занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта – шахматы.

## 3 Контрольно-тренировочные упражнения

**Легкая атлетика.**

- Бег: с высоким поднимание бедра, захлестыванием голени, скрестным шагом, приставным шагом.
- Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
- Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.
- Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.
- Прыжки в длину на двух, на правой, левой ногах.
- Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.

- Общеразвивающие упражнения.
- Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
- Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.
- Упражнения на гимнастических снарядах.

**Дартс:**
**-** Изготовка и стойки дартсмена;
- Техника броска;
**-** Хват;
- Движение пальцев;
- Движение кистей;
- Движение предплечий.

**Спортивные игры.**
**Волейбол**
- Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.
- Упражнение для выполнения передачи сверху над собой (сидя, стоя), в стенку, в парах, спиной.
- Упражнение для выполнения передачи снизу над собой, с отскоком от пола, в стенку, в парах.
- Упражнение для выполнения верхней прямой подачи в пределы площадки.
- Упражнение для выполнения планирующей подачи в прыжке.
- Упражнение для выполнения нижней боковой подачи.
- Изучение разбега в три шага для нападающего удара.
- Упражнение для выполнения нападающего удара от связки в пределы площадки.
- Упражнение для выполнения блокирование нападающего удара.
- Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Баскетбол.**
- Упражнение для выполнения перемещения по площадке. Ведение мяча.
- Упражнение для выполнения передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.
- Упражнение для выполнения ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.
- Упражнение для выполнения броска мяча по кольцу с места, в движении.
- Упражнение для выполнения тактики игры в нападении.
- Упражнение для выполнения индивидуального действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.

- Упражнение для выполнения тактика игры в защите в баскетболе.
- Групповые и командные действия игроков.
- Игра по упрощенным правилам.
- Игра по правилам.

**Мини - футбол.**

- Упражнение для выполнения техники передвижений.
- Упражнение для выполнения ударов по мячу ногой.
- Упражнение для выполнения ударов по мячу головой.
- Упражнение для выполнения остановки мяча.
- Упражнение для выполнения ведение мяча в игру.
- Упражнение для выполнения обманного движения (финты).
- Упражнение для выполнения отбора мяча у соперника.
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
- Упражнение для выполнения техники игры вратаря.
- Игра по правилам.

**Силовая подготовка**.

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для всех частей тела.
- Разноименные движения на координацию.
- Упражнения на формирование правильной осанки
- Упражнения на растягивание и расслабление.
- Упражнения с сопротивлением партнера.
- Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

**Адаптивная физическая культура:**

- Упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
- Упражнения при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.
- Упражнения при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.
- Упражнения при нарушениях органов дыхания.
- Упражнения при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.
- Упражнения по методике Бодиф-лекс.
- Упражнения по методике йоги.

**Шахматы:**

Предназначены для обучающихся, которые по состоянию здоровья относятся к инвалидам с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

- Упражнение для выполнения «Связка».
- Упражнение для выполнения «Завлечение».
- Упражнение для выполнения «Отвлечение».
- Упражнение для выполнения «Двойной удар»
- Упражнение для выполнения «Уничтожение защиты».
- Упражнение для выполнения «Открытое нападение».
- Упражнение для выполнения «Блокировка».
- Упражнение для выполнения«Комбинация тактических приемов».
- Упражнение для выполнения «Перекрытие».
- Упражнение для выполнения «Освобождение пространства».