Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

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

Университетский колледж

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(* Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей) на следующей странице)

Форма обучения
Очная форма

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: 03-06-2026 13:03:11 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

Перечень направлений подготовки (специальностей) и направленностей (профилей):

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»
Срок обучения: 1 год 10 месяцев

15.01.22 «Чертежник-конструктор»
Квалификация выпускника: «Чертежник-конструктор»
Срок обучения: 1 год 10 месяцев

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

– сформировать установи активного и здорового образа жизни развить двигательную активность обучающихся достичь положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности
формировать потребности в систематическом участии в физультурно - спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Задачами учебной дисциплины являются:

– формировать знания о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– совершенствовать функциональные возможности организма;

– способствовать овладению технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащению индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью использовать здоровье-сберегающие технологии в процессе обучения и воспитания.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по профессии

Учебная дисциплина относится к базовым учебным дисциплинам общеобразовательного цикла ООП по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов», 15.01.22 «Чертежник-конструктор».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

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 личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО.

Личностные результаты:

– – сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
– осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
– принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
– готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
– готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского
– общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
– умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
– готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
– сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
– ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
– идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
– осознание духовных ценностей российского народа;
– сформированность нравственного сознания, этического поведения;
– способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
– осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
– ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
– способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

– убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
– готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
– готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;
– готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
– интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
– готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
– сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
– планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
– активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
– умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
– расширение опыта деятельности экологической направленности;
– сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур;
– способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
– совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
– осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты:

– – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
– устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
– выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
– разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
– осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
– формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
– ставить и формулировать собственные задачи в образователь-ной деятельности и жизненных ситуациях;
– выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
– анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
– осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
– выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие

альтернативные решения;
– владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
– создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
– оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
– использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
– владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
– осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
– распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
– владеть различными способами общения и взаимодействия;
– аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
– развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
– самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
– самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
– давать оценку новым ситуациям;
– расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
– делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
– оценивать приобретенный опыт;
– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
– постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
– давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в

деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
– владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
– использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
– оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
– принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
– принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
– принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
– признавать свое право и право других на ошибку;
– развивать способность понимать мир с позиции другого человека;
– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
– выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
– оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
– предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;
– проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты:

– – характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
– ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разно-образных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
– положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и

функциональных возможностей;
– проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
– контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;
– планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;
– выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
– выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
– выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
– демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
– демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;
– характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
– положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
– выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи;
– планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики

умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
– организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
– проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.
– выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
– выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
– демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;
– демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
– выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

4 Объем и содержание учебной дисциплины

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

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***1 семестр***	***2 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*зачет с оценкой*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***80***	*36*	*44*
Лекции, *академ.*	***2***	*2*	*0*

час.			
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***78***	*34*	*44*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится за счет времени, отведенного на учебную дисциплину.

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Основы здорового образа жизни (Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов);

Раздел 2 Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях по "Физической культуре";

Раздел 3 Физические упражнения и физические нагрузки с различной функциональной направленностью;

Раздел 4 Первая доврачебная помощь при легких травмах;

Раздел 5 Совместная деятельность в организации и проведении занятий по физической культуре и спортивно-оздоровительных мероприятий;

Раздел 6 Динамика развития основных физических качеств;

Раздел 7 Физическая подготовка и интеллектуально-спортивные дисциплины в базовых видах спорта (Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в:

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.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*
Раздел 1.	Основы здорового образа жизни. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов	1
Раздел 2.	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях по "Физической культуре"	1
Итого:		**2**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*
Раздел 3.	Физические упражнения и физические нагрузки с различной функциональной направленностью	4
Раздел 4.	Первая доврачебная помощь при легких травмах.	2
Раздел 5.	Спортивно-оздоровительное мероприятие	10
Раздел 6.	Динамика развития основных физических качеств	2
Раздел 7.	Физическая подготовка и интеллектуально-спортивные дисциплины в базовых видах спорта	60
Итого:		**78**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

9 Виды самостоятельной работы

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

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Тестовые задания
Раздел 2.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Тестовые задания
Раздел 3.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии
Раздел 4.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии
Раздел 5.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии
Раздел 6.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии
Раздел 7.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии
Зачет с оценкой.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Зачет с оценкой на основе результатов текущего контроля

11 Входной контроль

Дисциплина «Физическая культура», изучаемая в 1 семестре, не подразумевает проведение входного контроля и рассчитана на обучающегося 1 курса, поступившего в университет в соответствии с Правилами приема в СибГИУ.

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 – наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

1. Тестирование проводится по 1-2 разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня умений и знаний обучающегося, мотивирования обучающегося по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Перед тестированием обучающийся должен быть ознакомлен с правилами тестирования и критериями оценки. Для тестирования используется не менее 10 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины 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;

– 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;

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67 до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

2. Временно освобожденные обучающиеся от занятий по физической культуре по болезни (до 30% пропусков) выполняют тестовые задания 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

- (от 30 до 60% пропусков) выполняют тестовые задания 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

- (от 60 до 90% пропусков) выполняют тестовые задания 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

Оценка работы тестирования на практических занятиях осуществляется на основе наблюдения за работой в течение занятия, проверки правильности выполнения заданий по темам: спортивные игры, плавание.

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 по разделам 3-6:

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий; соблюдение техники безопасности и методически верное выполнение физических упражнений, умение работать со спортивным инвентарем и оборудованием);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (выполнение задания с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, структуры занятия и регламента выполнения упражнений);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе, инициативность при выполнении упражнений, участии в подвижных играх, эстафетах, взаимоконтроле).

Система оценивания двухуровневая.

Оценку «зачтено» получает обучающийся, если он выполнил указанную последовательность действий, продемонстрировал результат, соответствующий требованиям задания; при выполнении практической работы проявил активность и самостоятельность; выделенное время использовал рационально; соблюдал требования техники безопасности.

Оценку «не зачтено» получает обучающийся, который не может правильно выполнить указанную последовательность действий, нерационально использует отведенное время, допускает нарушения техники безопасности или методических требований. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии по разделу 7:

Волейбол.

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по волейболу:

Девушки

Передача сверху над собой (кол-во)					Передача снизу над собой (кол-во)					Подача в пределы площадки (кол-во)				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
25	20	15	12	10	25	20	15	12	10	10	8	7	6	5

Юноши

Передача сверху в парах (кол-во)					Передача снизу в парах (кол-во)					Подача по зонам на точность (кол-во)				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
50	45	40	35	30	50	45	40	35	30	5/4	4/4	4/3	3/3	3/2

Девушки

Бег 30 м, с					Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с					Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	26,2	26,8	27,4	28,0	28,7	45	40	35	30	25

Юноши

Бег 30 м, с					Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с.					Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
4,6	4,5	4.7	4.8	5.0	24,0	24,2	24,9	25,5	26,0	60	55	52	50	46

– для II - группы обучающихся

Контрольные нормативы по физической подготовке по волейболу выполняют без учета времени.

Баскетбол.

– для I - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по баскетболу:

Бросок мяча по кольцу за 2 мин.					Штрафные броски по кольцу из 30 раз.					Передачи мяча от груди в парах 1 мин.				
Юноши														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
15	13	11	10	9	20	18	16	10	5	55	52	49	46	43
Девушки														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12	11	10	9	8	15	13	10	9	5	50	49	46	44	40

Бег 20 м, (с)					Челночный бег с изменением направления «елочка», (с)					Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.				
Юноши														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	23,0	23,2	23,4	23,6	23,8	60	55	52	50	46
Девушки														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	26,2	26,8	27,4	28,7	28,7	45	40	35	30	25

– для II - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по баскетболу не выполняются, оценивается овладение технического навыка (овладел/не овладел).

Мини-футбол.

– для I - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по мини-футболу:

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Ведение мяча (30м)сек	5,0	5,6	6,0	6,2	6,9
Челночный бег 3х10м, сек.	7,8	8,1	8,6	8,9	9,8
Жонглирование мячом (правой, левой, ногой)	30	20	15	10	8
Удары мяча на точность (сумма правой и левой ногой),м	4	3	2	1	0

Бег 20 м, (с)					Челночный бег с изменением направления «елочка», (с)					Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.				
Юноши														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	23,0	23,2	23,4	23,6	23,8	60	55	52	50	60

Плавание.

– для I - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по плаванию:

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**

Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на груди Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на спине	54,0 56,0	1,03 1,05	1,14 1,20	1,24 1,27	б/вр. б/вр.

Юноши

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на груди Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на спине	40,0 45,0	55,0 58,0	1,03 1,07	1,10 1,15	б/вр. б/вр.

– для II - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по плаванию выполняются, оценивается овладение технического навыка без учета времени (овладел/не овладел).

Дартс.

– для I - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по дартсу:

Девушки

Набор очков (10 серий) (кол-во)					Большой раунд (кол-во)					20-ый сектор (10 серий) (кол-во)				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
370	350	290	260	250	250	200	150	120	100	22	18	15	12	10

Юноши

Набор очков (10 серий) (кол-во)					Большой раунд (кол-во)					20-ый сектор (10 серий) (кол-во)				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
400	380	340	300	280	300	240	200	170	120	24	20	18	15	12

– для II - группы обучающихся

Контрольные нормативы по технической и физической подготовке по датсу не выполняются, оценивается овладение технического навыка (овладел/не овладел).

– для III - группы обучающихся

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

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

Связка (кол-во задач за занятие)					Завлечение (кол-во задач за занятие)					Отвлечение (кол-во задач за занятие)					Двойной удар (кол-во задач за занятие)				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10	7	5	3	1	10	7	5	3	1	10	7	5	3	1	10	7	5	3	1

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 с оценкой.

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

13.2 Оценивание обучающегося на зачете с оценкой

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он выполнил тестовые задания и контрольные нормативы на практических занятиях на среднюю оценку выше четырех с половиной баллов, посещал более 80% аудиторных занятий.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он выполнил тестовые задания и контрольные нормативы на практических занятиях на среднюю оценку выше трех с половиной баллов, посещал более 60% аудиторных занятий.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он выполнил тестовые задания и контрольные нормативы на практических занятиях на среднюю оценку выше двух с половиной баллов, посещал более 40% аудиторных занятий.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он не подтвердил освоение программного материала и выполнил контрольные нормативы на практических занятиях на среднюю оценку ниже двух с половиной баллов, посещал менее 40% аудиторных занятий.

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, 2023. — 216 с. – URL: https://urait.ru/bcode/515160 (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, 2023. — 181 с. – URL: https://urait.ru/bcode/531643 (дата обращения: 22.04.2026);

3 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, 2023. — 125 с. – URL: https://urait.ru/bcode/514196 (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, 2023. — 344 с. – URL: https://urait.ru/bcode/516564 (дата обращения: 22.04.2026);

5 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: https://urait.ru/bcode/545162 (дата обращения: 22.04.2026);

6 Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное посо-бие 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, 2023. — 399 с. – URL: https://urait.ru/bcode/516565 (дата обращения: 22.04.2026);

7 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, 2023. — 246 с. – URL: https://urait.ru/bcode/514806 (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: 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, 2023. — 158 с. – URL: https://urait.ru/bcode/514933 (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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290 (дата обращения: 22.04.2026);

4 Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., пере-раб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 341 с. – URL: https://urait.ru/bcode/533083 (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;
– LibreOffice;
– 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 сеткой; 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 культу-ра» 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 СОО и ФГОС СПО по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов», 15.01.22 «Чертежник-конструктор».

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 Педагогического совета Университетского колледжа.

Согласована:

Учитель физической культуры
МАОУ «Средняя общеобразовательная
школа №99», г. Новокузнецк  Н.С. Зеленкова

Приложение

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

1. Тестирование

Пример вопросов для тестирования:

Раздел 1. Основы здорового образа жизни.

1. 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

2. Выберите верный вариант ответа.
Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека.
а) образ жизни
б) наследственность
в) климат
г) питание

3. Выберите верный вариант ответа.
При физической работе в душном помещение или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть.
а) ожог
б) тепловой удар
в) перегревание
г) солнечный удар

4. 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

5. 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

6. Выберите верный вариант ответа.
Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы
б) нарушение в питании, переедание
в) все перечисленное
г) алкоголизм, наркомания, курение

7. 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

8. 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
г) внешний вид

9. Выберите верный вариант ответа.
Какими показателями характеризуется физическое развитие.
а) антропометрическими показателями
б) весо - ростовыми показателями
в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья
г) физической подготовленностью

10. Выберите верный вариант ответа.
При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать.
а) через рот и нос попеременно
б) через рот и нос одновременно
в) только через рот
г) только через нос

11. Выберите верный вариант ответа.
В каком году состоялись первые современные Олимпийские игры?
а) 1892
б) 1896
в) 1900
г) 1904

12. Выберите верный вариант ответа.
Где был основан Международный олимпийский комитет (МОК)?
а) Лондон
б) Париж
в) Афины
г) Рим

13. Вставьте пропущенное слово.
Основателем Международного олимпийского комитета является _____ де Кубертен.

14. Вставьте пропущенное слово.
Основная философия Кубертена заключалась в том, что «более важно _____, чем побеждать».

15. Выберите верный вариант ответа.
Что Пьер де Кубертен считал важным для образования молодежи?
а) Фокус на академических дисциплинах
б) Важность физической культуры и спорта
в) Участие в соревнованиях только на профессиональном уровне
г) Полную независимость от спорта

16. Вставьте пропущенное слово.
На первых Олимпийских играх в 1896 году в программе были представлены _____ виды спорта.

17. Выберите верный вариант ответа.
Какое важное событие произошло в 1894 году?
а) Первые Олимпийские игры
б) Основание МОК
в) Первая конференция по спорту
г) Издание «Олимпийской хартии»

18. Выберите верный вариант ответа.
Какой принцип является одним из основных в Олимпийской хартии?
а) Честная игра
б) Коммерциализация спорта
в) Секретность результатов
г) Исключение всех, кроме сильнейших

19. Выберите верный вариант ответа.
Какой вид спорта добавили к программе Олимпийских игр в 20 веке?
а) Регби
б) Парашютный спорт

в) Баскетбол
г) Скейтбординг

20. Вставьте пропущенное слово.
Кубертен считал, что спорт должен способствовать _____ отношений между народами.

21. Установите соответствие между именем олимпийского чемпиона или деятеля и его достижением/вкладом:

Имя	Достижение
1. Пьер де Кубертен	А. Четырёхкратный олимпийский чемпион по гимнастике, установивший несколько мировых рекордов
2. Лариса Латынина	Б. Инициатор возрождения Олимпийских игр современности
3. Владислав Третьяк	В. Первый советский спортсмен, набравший 4 олимпийских золота в спортивной гимнастике
4. Алексей Немов	Г. Трёхкратный олимпийский чемпион по хоккею, легендарный вратарь

22. Выберите верный вариант ответа.
Какая российская спортсменка стала первой в истории, выигравшей олимпийское золото в биатлоне?
а) Ольга Медведцева
б) Светлана Слычкова
в) Яна Рудковская
г) Ирина Щербакова

23. Выберите верный вариант ответа.
В каком виде спорта российские спортсмены добились наибольших успехов на Олимпиадах в 2000-2016 годах?
а) Лёгкая атлетика
б) Фигурное катание
в) Борьба
г) Хоккей

24. Вставьте пропущенное слово.
Российский спортсмен _____ завоевал золото на Олимпиаде 2014 года в Сочи в лыжных гонках.

25. Вставьте пропущенное слово.
Российский олимпийский комитет был создан для развития и поддержки _____ в России.

26. Вставьте пропущенное слово.

Олимпийский девиз, который выражает стремление спортсменов к совершенству, звучит как “Быстрее, выше, _____”.

27. Выберите верный вариант ответа.
Какие российские спортсмены прославились в хоккее?
а) Вячеслав Фетисов и Валерий Харламов
б) Михаил Базаров и Андрей Браун
в) Алексей Гусев и Евгений Малкин
г) Все вышеперечисленные

28. Выберите верный вариант ответа.
В каком году Россия была исключена из Олимпийского движения из-за допингового скандала?
а) 2016 году
б) 2018 году
в) 2020 году
г) 2014 году

29. Выберите верный вариант ответа.
Кто из российских спортсменов считается рекордсменом по количеству олимпийских медалей?
а) Алексей Немов
б) Ирина Роднина
в) Евгений Плющенко
г) Анатолий Карпов

30. Выберите верный вариант ответа.
В каком виде спорта российские спортсмены выиграли большинство медалей на Олимпиаде 2014 года в Сочи?
а) Лёгкая атлетика
б) Биатлон
в) Лыжные гонки и биатлон
г) Водные виды спорта

31. Вставьте пропущенное слово.
Первый раз участие российских спортсменов в Олимпийских играх после распада СССР состоялось в 1992 году, тогда команда называлась _____.

32. Установите соответствие между олимпийским девизом, принципом или символом и его значением:

Термин	Значение
1. «Citius, Altius, Fortius»	А. Передача олимпийского огня от одного спортсмена к другому
2. Олимпийские	Б. Быстрее, выше, сильнее – девиз Олимпийских

кольца	игр
3. Олимпийская эстафета	В. Запрет дискриминации, политическая нейтральность (принцип)
4. Принцип «fair play»	Г. Объединение пяти континентов

Раздел 2. Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях по "Физической культуре"

1. Выберите верный вариант ответа.
Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся.
а) переоценивают свои возможности
б) следуют указаниям учителя
в) владеют навыками выполнения движений
г) не умеют владеть своими эмоциями

2. Расположите в правильной последовательности действия учащегося и учителя при получении травмы на уроке физической культуры:
1) Оказание первой доврачебной помощи (холод, покой, повязка)
2) Сообщение учащегося учителю о травме или ухудшении самочувствия
3) Направление пострадавшего в медицинский пункт или вызов медсестры
4) Прекращение занятия учащимся при травме

3. Установите хронологическую последовательность этапов подготовки ученика к безопасному выполнению основной части урока:
1) Выполнение специальной разминки (подготовка связок и мышц)
2) Проверка исправности спортивного инвентаря (мячи, гимнастические маты и т.д.)
3) Общая разминка (лёгкий бег, суставная гимнастика)
4) Переодевание в спортивную форму и обувь

4. Вставьте пропущенное слово.
Для предотвращения травм важно соблюдать правильную _____ выполнения упражнений и не прибегать к чрезмерным нагрузкам.

5. Вставьте пропущенное слово.
Перед использованием спортивного инвентаря следует проверить его на _____, чтобы избежать неожиданных травм.

6. Выберите верный вариант ответа.
Какие вещи НЕЛЬЗЯ делать во время занятий?
а) соблюдать технику безопасности и инструкции преподвателя

б) одевать правильную спортивную обувь и одежду
в) играть на оборудовании без разрешения преподавателя
г) пить воду для поддержания водного баланса

7. Выберите верный вариант ответа.
Что необходимо делать после получения травмы на занятиях?
а) само лечиться и продолжать занятие
б) немедленно сообщить преподавателю и обратиться за медицинской помощью при необходимости
в) обработать рану самостоятельно и продолжить занятия
г) игнорировать и продолжать занятия как обычно

8. Выберите верный вариант ответа.
Какой из ниже перечисленных методов профилактики травматизма является наиболее важным?
а) использование неправильной техники
б) регулярное выполнение разминки и заминки
в) отказ от отдыха
г) выполнение упражнений без надзора тренера

9. Вставьте пропущенное слово.
Не рекомендуется заниматься в неправильной или устаревшей _____, которая может вызвать травмы.

10. Выберите верный вариант ответа.
Почему важно использовать защитные средства при определенных видах спорта?
а) чтобы выглядеть лучше
б) чтобы снизить риск получения травм и обеспечить безопасность
в) чтобы тренер мог видеть, что вы защищены
г) это необязательно, главное — результаты

11. Расположите в логической последовательности действия при возникновении носового кровотечения на уроке:
1) Приложить холод к переносице
2) Усадить учащегося, слегка наклонив голову вперёд
3) Зажать крылья носа на 5–10 минут
4) Прекратить физическую нагрузку, сообщить учителю

12. Установите соответствие между видом травмы или состояния и правильным первичным действием:

Ситуация	Действие
1. Ушиб мягких тканей (синяк, припухлость)	А. Немедленно прекратить занятие, сообщить учителю, приложить холод
2. Потеря сознания (обморок)	Б. Наложить давящую повязку выше

	места кровотечения, срочно вызвать медперсонал
3. Кровотечение артериальное (алая кровь фонтаном)	В. Придать положение лёжа с приподнятыми ногами, расстегнуть ворот, обеспечить доступ воздуха
4. Падение с велосипеда, жалобы на боль в предплечье (подозрение на перелом)	Г. Зафиксировать конечность подручными средствами (шина)

Обучающиеся, временно освобожденные от занятий по дисциплине «Физическая культура», по болезни выполняют тестовые задания.

1 семестр

Тест № 1 (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 вариантов 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 (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 два 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 нервноэмоциональной 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. 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 (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-координационнымивидами 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 4 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 три 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

2 семестр

Тест № 1 (пропуски 30%)

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 (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 (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

2. Выполнение практических работ

Задания для практических занятий:

Раздел 3. Физические упражнения и физические нагрузки с различной функциональной направленностью.

Пример задания:

1. Анализ отличий подготовительной части урока от основной части урока.

2. Составление и выполнение комплексов упражнений для самостоятельных систематических занятий.

Раздел 4. Первая доврачебная помощь при легких травмах.

Пример задания по оказанию первой доврачебной помощи:

1. Первая доврачебная помощь при ушибе ноги.
2. Первая доврачебная помощь при порезе колена острым предметом.
3. Первая доврачебная помощь при ударе электрическим током.
4. Первая доврачебная помощь при ушибе руки о пол вовремя игры в волейбол.
5. Первая доврачебная помощь при укусе насекомого.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительное мероприятие.

Пример задания:

Участие в студенческой универсиаде СибГИУ по видам спорта (волейбол, стритбол, легкая атлетика, дартс, шахматы, настольный теннис, многоборье комплекса ГТО, мини- футбол.

Раздел 6. Динамика развития основных физических качеств.

Пример задания:

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию);

Раздел 7. Физическая подготовка и интеллектуально-спортивные дисциплины в базовых видах спорта

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.

Пример заданий:

Упражнения выполняются с учетом специфики медицинской группы, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности, а также индивидуальных возможностей и противопоказаний обучающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Волейбол. Контрольные нормативы по технической подготовке для I - группы обучающихся, для II - группы обучающихся овладение

технического навыка.

1. Передача сверху над собой (кол-во)
2. Передача снизу над собой (кол-во)
3. Подача в пределы площадки (кол-во)
4. Нападающий удар от связки в пределы площадки.

Баскетбол. Контрольные нормативы по технической подготовке для I - группы обучающихся, для II - группы обучающихся овладение технического навыка.

1. Бросок мяча по кольцу за 2мин.
2. Штрафные броски по кольцу из 30 раз.
3. Передачи мяча от груди в парах 1 мин.
4. Передачи мяча от груди в па-рах1 мин.

Мини-футбол. Контрольные нормативы по технической подготовке для I - группы обучающихся.

1. Ведение мяча (30м) сек;
3. Жонглирование мячом (правой, левой, ногой);
4. Удары мяча на точность (сумма правой и левой ногой), м.

Плавание:

Техника спортивного плавания и овладение техническими навыками (способами):

1. Кроль на груди;
2. Кроль на спине;
3. Брасс;
4. Баттерфляй.

Дартс:

1. Изготовка и стойки дартсмена;
2. Техника броска;
3. Хват;
4. Движение пальцев;
5. Движение кистей;
6. Движение предплечий.

Шахматы:

Задания по технико-тактической подготовке:

1. Связка (кол-во задач за занятие);
2. Завлечение (кол-во задач за занятие);
3. Отвлечение (кол-во задач за занятие);
4. Двойной удар (кол-во задач за занятие).
5. Упражнение для выполнения «Уничтожение защиты».
6. Упражнение для выполнения «Открытое нападение».
7. Упражнение для выполнения «Блокировка».

8. Упражнение для выполнения «Комбинация тактических приемов».

9. Упражнение для выполнения «Перекрытие».

10. Упражнение для выполнения «Освобождение пространства».