



Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация
«Республиканский многопрофильный медицинский колледж» (РММК)
Отделение клинической медицины

Рассмотрено и принято
педагогическим Советом
Протокол № 1 от «28» августа 2023 года

«Утверждаю»

Директор  **Б.И. Гогурчуно**

«30» августа 2023 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 31.02.01 Лечебное дело;
34.02.01. Сестринское дело;
31.02.03. Лабораторная диагностика
31.02.02. Акушерское дело

Квалификация: фельдшер;
медицинская сестра/медицинский брат;
медицинский лабораторный техник;
Акушерка/акушер

Махачкала 2023 г

Фонд оценочных средств учебного предмета ОУП.09 Физическая культура разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям:

– 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Минпросвещения России от 04.07.2022г N526 (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022г.);

– 34.02.01. Сестринское дело, утвержденного приказом Минпросвещения России от 04.07.2022г. N527 (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2022г.);

– 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного приказом Минпросвещения России от 04.07.2022г. N 525 (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2022 N 69453)

– 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21.07.2022г N 587 (Зарегистрировано в Минюсте России 6.08.2022 N 69669)

Организация-разработчик:

Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Республиканский многопрофильный медицинский колледж».

Разработчик:

Нурмагомедова Б.М.,-преподаватель ПЦК естественнонаучных, математических и общеобразовательных дисциплин РММК.

Гасанов М.Р.- преподаватель ПЦК естественнонаучных, математических и общеобразовательных дисциплин РММК.

Рецензент:

Рустамов А.Ш. – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин отделения физической культуры и спорта ДГУ.

Фонд оценочных средств учебного предмета одобрена на заседании ПЦК естественнонаучных, математических и общеобразовательных дисциплин РММК от «25» августа 2023г.

Председатель Предметно-цикловой комиссии _____ (З.Т.Абакарова)
(подпись)

Фонд оценочных средств согласован с учебно-методическим управлением
«25» августа 2023 года _____ Э.С.Гасанбекова
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	4
2. Паспорт фонда оценочных средств	9
3. Комплект фонда оценочных средств	14
4. Информационное обеспечение обучения.	32

1. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

- } формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- } развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- } формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- } овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- } овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- } освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- } приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает

достижение студентами следующих результатов:

- личностных.
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированное^ устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз-растной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к груди и обороне» (ГТО).

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Врачебный контроль.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы:

Основная - учащиеся без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии. Студенты этой группы допускаются к занятиям по учебной программе физического воспитания в полном объеме.

Подготовительная - учащиеся без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья и недостаточное физическое развитие.

С учащимися этой группы занятия проводятся в составе учебной группы по учебной программе физического воспитания, но при условии более постепенного освоения ими комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований.

Специальная - учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые не являются противопоказанием к выполнению производственной и учебной работы, но требует ограничения физических нагрузок.

Студенты основной, подготовительной и специальной групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала. Освобожденные, от занятий физического воспитания допускается лишь с разрешения врача.

Студенты, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на занятиях физического воспитания и привлекаться в помощь преподавателя для подготовки проведения занятий. Для зачета по дисциплине эти студенты подготавливают рефераты по теоретической части.

1. Фельдшер должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

2. Паспорт фонда оценочных средств

2.1 Область применения фонда оценочных средств:

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения УД «Физическая культура».

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

2.2 Сводные данные о разделах, основных показателях оценки, формах контроля и аттестации, критериях оценивания

Результаты обучения (освоение умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания - домашние задания - ведение дневника самонаблюдения <p><i>Оценка</i> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, а иногда и ликвидации заболеваний достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой подготовкой проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Легкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения соревнований по спортивным играм по упрощенным правилам.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения</p>

	<p>студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Кроссовая подготовка Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту исходных показателей. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра.</p>
--	--

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<ul style="list-style-type: none"> - понимание сущности и социальной значимости будущей профессии, - проявление интереса к будущей профессии, - ответственность за качество своей работы 	<ul style="list-style-type: none"> - написание доклада - оценка выполнения практических заданий - наблюдение за деятельностью обучающегося при выполнении комплекса упражнения по укреплению опорно-двигательного аппарата, дыхательных упражнений и гимнастики для глаз. ЛФК при различных заболеваниях.
ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и	<ul style="list-style-type: none"> - уметь организовывать собственную деятельность - уметь определять методы решения профессиональных задач - уметь оценивать 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за деятельностью обучающегося - оценка результатов деятельности обучающегося

качество.	<p>эффективность решения профессиональных задач</p> <p>- уметь оценивать качество профессиональных задач</p>	- презентация
ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за неё ответственность	<p>- уметь оценивать риски в нестандартных ситуациях</p> <p>- уметь принимать решения в нестандартных ситуациях</p>	<p>- наблюдение</p> <p>-оценка решения профессиональных задач с позиции педагогики и возрастной психологии</p> <p>-знания в объеме, позволяющем принимать адекватные решения в нестандартных.</p>
ОК4. Осуществлять поиск и использовать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	<p>- уметь осуществлять поиск информации, необходимые для постановки и решения профессиональных задач</p> <p>- осуществляет анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач</p> <p>- осуществляет поиск информации необходимой для профессионального и личностного развития</p>	<p>- наблюдение</p> <p>- презентация</p> <p>-портфолио</p>
ОК5.Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	<p>-применение компьютерных навыков ,</p> <p>-использование информационно–коммуникационных технологий для решения профессиональных задач.</p>	<p>- наблюдение</p> <p>-мультимедиа презентация продуктов профессиональной деятельности</p>
ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	<p>- умеет работать в коллективе</p> <p>- умеет работать в команде</p> <p>- умеет взаимодействовать с руководством</p> <p>-умеет взаимодействовать с социальными партнерами</p>	<p>- наблюдение и экспертная оценка взаимодействия и взаимоотношений в процессе выполнения работы на практических занятиях</p> <p>- анкетирование</p> <p>-деловые игры</p> <p>-ролевые игры</p>
ОК7. Брать на себя ответственность за работу	<p>- ставит цели обучающимся</p> <p>- умеет мотивировать</p>	<p>- анализ продуктов планирования</p>

<p>членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий</p>	<p>деятельность обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу обучающихся - контролирует работу обучающихся - принимает на себя ответственность за качество образовательного процесса 	<p>-наблюдение и экспертная оценка выполнения работы и выполнение заданий (формирование спортивных команд)</p>
<p>ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознано планировать повышение квалификации</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно определяет задачи профессионального развития - самостоятельно определяет задачи личностного развития - занимается самообразованием - осознано планирует повышение квалификации 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение -презентация и защита портфолио -проектирование профессиональной деятельности
<p>ОК9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности - уметь осуществлять профессиональную деятельность в условиях смены технологии 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и экспертная оценка за выполнением работы в профессиональной деятельности.
<p>ОК10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, понимать социальные, культурные и религиозные различия. 	<ul style="list-style-type: none"> - анкетирование - доклад(на тему религии) Посещение театра, музея
<p>ОК11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -уметь брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку 	<ul style="list-style-type: none"> - анкетирование - интервьюирование - написание реферата -доклад (на тему:«Бережное отношение к природе, обществу и человеку»)

ОК12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	- уметь организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности	- наблюдение и оценка деятельности обучающихся за техникой личной безопасности
ОК13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-уметь вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- анкетирование - интервьюирование - тестирование -участие, спортивных массовых мероприятиях разного уровня, проведение мероприятия «День здоровья»

3. Комплект фонда оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Устный опрос	Средство контроля усвоения учебного материала темы раздела или разделов дисциплины организованное как учебное занятие в виде собеседования педагогического работника с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2.	Практические задания	Средство контроля проверки умений применять полученные знания для выполнения физических упражнений определенного типа по теме или по разделу.	Комплект практических заданий
3.	Контрольные нормативы	Средство контроля проверки умений применять полученные знания с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий	Комплект контрольных нормативов
4.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебноисследовательской) темы где автор раскрывает суть исследуемой проблемы	Темы рефератов

		приводит различные точки зрения а также собственные взгляды на нее.	
5.	Тест	Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

**Критерии оценки
по дисциплине**

п/п	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания на «неудовлетворительно»	Критерии оценивания на «удовлетворительно»	Критерии оценивания на «хорошо»	Критерии оценивания на «отлично»
1.	Устный опрос	Не способен применять знание теории, не умеет определять собственную оценочную позицию; допускает грубое нарушение логики в изложении материала	Ответ отличается недостаточной полнотой и обстоятельностью изложения: допускает существенные ошибки и неточности в изложении материала.	Твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос.	Глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически правильно его излагает. Не затрудняется с ответом на дополнительные вопросы.
2.	Практическое задания	за неумение выполнять задания, предусмотренные программой, не владение методикой определения работоспособности	задание выполнено не точно, расчет неверен	небольшие погрешности в выполнении задания	задание выполнено полностью.
3.	Контрольные нормативы	упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.	упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться	упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно	упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил

			изученными движениями.	умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.	игры, умение пользоваться изученными упражнениями и для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.
4. Реферат		тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.	имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
5. Тест	0%-50% правильных ответов - оценка	51%-64% правильных ответов - оценка	65%-84% правильных ответов	85%-100% ответов - оценка	

		«неудовлетворител ь но»	«удовлетворител ьн о»	оценка «хорошо»	«отлично»
--	--	-------------------------------	-----------------------------	--------------------	-----------

Вопросы к устному опросу

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
2. Основы здорового образа жизни. Понятие, компоненты, установки на ЗОЖ.
3. Привычки пагубно влияющие на здоровье. Причины зависимостей. Принцип действия наркотических веществ, алкоголя, табака. Стратегия предупреждения и избавления от вредных привычек.
4. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Артериальная гипертония. Малоактивный образ жизни. Избыточный вес.
5. Влияние окружающей среды на человека. Биоритмы. Факторы влияющие на жизнедеятельность.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Рациональное питание. Сбалансированное питание. Питательные вещества.
9. Гигиена. Определение. Гигиена на занятиях физической культуры.
10. Закаливание. Понятие. Принципы. Виды закаливания. Значение.
11. Психология физического воспитания. Свойства личности. Типы личности.
12. Восстановление работоспособности. Принципы. Виды восстановительных мероприятий.
13. Спортивные соревнования, как метод физической подготовки. Виды спортивных соревнований. Планирование. Структура подготовленности.
14. Понятие спортивной тренировки. Периодизация тренировочного года. Компоненты тренировки.
15. Травмы в процессе спортивной деятельности. Предупреждение травм. Организация тренировочного процесса.
Утомление, переутомление, усталость. Понятия. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

Виды практических заданий

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Комплект контрольных нормативов

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№	Виды	Нормативы
---	------	-----------

п / п	испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество р ^{аз})	4	6	10	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество р ^{аз})	-	-	-	7	9	15
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
9.	Метание мяча весом 150	30	35	40	18	21	26

	г (м)						
10	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз) (количество раз) ^{аз)}	15	25	35	-	-	-
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
5.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	6	8	13	7	9	16

	(ниже уровня скамьи-см)						
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
10.	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
11	Бег на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
12	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
13	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

Темы рефератов

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения техники лыжных ходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения техники плавания.

Фонд тестовых заданий

1. При превышении уровня физической нагрузки прежде всего, необходимо снижать:
 - 1) объем упражнений
 - 2) интенсивность упражнений
 - 3) частоту занятий
 - 4) заменяют используемые комплексы и упражнения
2. При одинаковой частоте, интенсивности и продолжительности занятий более эффективен в плане физической подготовки:

- 1) бег 3) гребля
- 2) плавание 4) эффект не зависит от вида упражнения
3. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в :
 - 1) тазобедренном суставе 3) локтевом суставе
 - 2) плечевом суставе 4) лучезапястном суставе
4. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений в покое часто равна:
 - 1) 80-70 уд/мин 2) 70-60 уд/мин 3) 60-50 уд/мин 4) 40 уд/мин и ниже
5. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости по сравнению с не занимающимися спортом в покое выше все абсолютные показатели, кроме:
 - 1) жизненной емкости легких 3) минутного объема кровообращения
 - 2) объема сердца 4) все ответы неверны
6. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:
 - 1) 10-20 мин 2) 40-60 мин 3) 2-3 часа 4) 3-4 часа
7. К основным критерия физического развития не относится:
 - 1) длина тела 3) частота сердечных сокращений (ЧСС)
 - 2) масса тела 4) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
8. Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:
 - 1) агонистами 3) синергистами
 - 2) антагонистами 4) все ответы верны
9. Мышцы человека (у спортсменов выше) составляют от его общего веса до:
 - 1) 10% 2) 25% 3) 40% 4) 55%
10. Мягкотканой структурой, наиболее противодействующей гибкости в суставе, является:
 - 1) суставная капсула 2) мышца 3) сухожилие 4) кожа
11. Общее количество мышц у человека - более:
 - 1) 200 2) 400 3) 600 4) 800
12. Орган, максимально увеличивающий свое участие в окислительных процессах при переходе от состояния максимального покоя к физическим нагрузкам - это:
 - 1) сердце 2) печень 3) почки 4) поперечнополосатая мускулатура
13. Разница между доступной спортсмену амплитудой движений в различных суставах и необходимой для эффективного выполнения соревновательных упражнений называется:
 - 1) активной гибкостью 3) запасом гибкости
 - 2) пассивной гибкостью 4) анатомической подвижностью суставов
14. Степень подвижности в суставах не зависит от:
 - 1) возраста 3) роста-весовых особенностей
 - 2) пола 4) степени тренированности
15. Физиологическим изгибом позвоночника не является:
 - 1) сколиоз 2) кифоз 3) лордоз 4) все ответы верны
16. Трицепсом называется :
 - 1) трехглавая мышца плеча 3) трапециевидная мышца
 - 2) дельтовидная мышца 4) плечелучевая мышца
17. Основным критерием здоровья является:
 - 1) отсутствие морфологических и функциональных нарушений
 - 2) способность организма поддерживать гомеостаз
 - 3) высокая работоспособность и хорошее самочувствие
 - 4) все ответы верны
18. После повреждения нельзя применять согревание поврежденной области (горячий душ, ванны, разогревающие мази), массаж места повреждения в течение первых:
 - 1) 1-2 ч 2) 6-12 ч 3) 24-48 ч 4) 72-100 ч
19. Стойкое ограничение движений в суставе является:
 - 1) атрофией 3) острым мышечным спазмом
 - 2) миалгией 4) контрактурой

20. Физиологическая гипертрофия миокарда у лиц занимающихся спортом, по отношению к практически здоровым нетренированным:
- 1) меньше 2) такая же 3) больше 4) не связана с фактором тренированности
21. Для воспитания быстроты используются:
- 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
 - 2) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
 - 3) подвижные и спортивные игры
 - 4) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
22. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:
- 1) физического развития 3) физической культурой
 - 2) физического воспитания 4) физического совершенства
23. Основу двигательных способностей составляют:
- 1) двигательные автоматизмы 3) гибкость и координированность
 - 2) сила, быстрота, выносливость 4) физические качества и умения
24. В обеспечении организма энергией первое место занимают:
- 1) белки 2) жиры 3) углеводы 4) витамины и минеральные вещества
25. Из мазей и гелей в первый день после ушиба не должен использоваться:
- 1) финалгон 2) венарутон 3) гепариновая мазь 4) троксевазин
26. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам страдающим ожирением, не показаны:
- 1) бег 2) плавание 3) езда на велосипеде 4) спортивная ходьба
27. Периодичность Зимних Олимпийских Игр:
- 1) 1 раз в 2 года 2) 1 раз в 3 года 3) 1 раз в 4 года 4) 1 раз в 5 лет
- Периодичность Летних Олимпийских Игр:
- 1) 1 раз в 2 года 2) 1 раз в 3 года 3) 1 раз в 4 года 4) 1 раз в 5 лет
28. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей принято называть:
- 1) физическим развитием 3) физической культурой
 - 2) физическим воспитанием 4) физическим упражнением
29. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:
- 1) обеспечения полноценного физического развития
 - 2) совершенствования телосложения
 - 3) закаливания и физиотерапевтических процедур
 - 4) формирования двигательных навыков и умений
30. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека принято называть:
- 1) физическим развитием 3) физическим трудом
 - 2) физическими упражнениями 4) физическим воспитанием
31. Наиболее важную роль часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как:
- 1) главное звено техники 3) детали техники
 - 2) основу техники 4) корень техники
32. Основателем олимпийского движения является:
- 1) Хуан Антонио Самаранч 2) лорд Килланен 3) Пьер де Кубертен
33. Основоположителем отечественной системы физического воспитания является
- 1) Лесгафт 2) Семашко 3) Матвеев 4) Сухомлинский
34. Бег на 100 метров является тестом на
- 1) общую выносливость 2) скоростно-силовую подготовленность 3) силовую подготовленность
35. При беге на короткие дистанции (60-100 м) обратить особое внимание на разминку:
- 1) голеностопного сустава 3) задней поверхности бедра
 - 2) коленного сустава 4) передней поверхности бедра
36. Бег на 2000 и 3000 метров является тестом на:

- 1) скоростно-силовую подготовленность 2) общую выносливость 3) силовую подготовленность
37. Силу развивают:
- 1) бег на 60, 100 и 200 метров 3) спортивные игры
 - 2) сгибание и разгибание рук в упоре 4) метание мяча
38. Тесты купера определяют физические качества:
- 1) силу 2) ловкость 3) выносливость 4) гибкость
39. Основными источниками энергии для организма являются:
- 1) углеводы и минеральные элементы 3) белки и жиры
 - 2) белки и витамины 4) углеводы
40. При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава:
- 1) при переломах большеберцовой и малоберцовой кости
 - 2) при переломах лучевой и малоберцовой кости при
 - 3) переломах плечевой и бедренной кости
 - 4) при переломах локтевой и бедренной кости
41. Выносливость человека не зависит от:
- 1) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата 3) силы мышц
 - 2) возможностей систем дыхания и кровообращения 4) силы воли
42. Основным специфическим средством физического воспитания является:
- 1) солнечная радиация 3) физическое упражнение
 - 2) соблюдение режима дня 4) закаливание
43. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:
- 1) физическое развитие 3) физическое совершенствование
 - 2) физическое упражнение 4) физическая подготовка
44. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- 1) упражнений на выносливость 3) скоростных упражнений
 - 2) силовых упражнений 4) упражнений на гибкость
45. С помощью каких методов совершенствуют координированность:
- 1) с помощью внушения
 - 2) с помощью методов обучения
 - 3) с помощью методов воспитания физических качеств
46. Активная гибкость по сравнению с пассивной:
- 1) меньше 2) больше 3) равна 4) несравнима
47. Водные процедуры начинаются при температуре воды:
- 1) 35 - 38 градусов Цельсия 2) 30 - 34 3) 26 - 30 4) 22 - 26
48. Ациклическим видом легкой атлетики является:
- 1) метание молота 2) прыжки в длину 3) прыжки в высоту 4) бег на 100м
49. К видам координационных способностей относится:
- 1) скоростная сила 3) активная гибкость
 - 2) произвольное расслабление мышц 4) пассивная гибкость
50. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине за 20 сек - тест для определения:
- 1) динамической силы 3) общей выносливости
 - 2) быстроты 4) скоростной выносливости
51. Какое физическое качество человека в меньшей степени подвержено тренированности:
- 1) сила 2) скорость 3) мышечная выносливость 4) мощность
52. Физическим качеством не является:
- 1) сила 2) выносливость 3) воля 4) ловкость
53. Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин (в упоре на коленях у женщин) за 30 сек определяет:
- 1) динамическую силу 3) скоростно-силовую выносливость
 - 2) общую выносливость 4) гибкость
54. Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане характеризуются более высоким уровнем:
- 1) энергичности 3) гнева

- 2) напряженности 4) утомления
55. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:
- 1) метод повторных предельных упражнений 3) повторной тренировки 2) длительной непрерывной работы 4) интервальной тренировки
56. Наивысшие показатели гибкости проявляются в:
- 1) утренние часы 3) вечерние часы
2) пределах 11-18 часов 4) не зависят от времени суток
57. Низкая интенсивность и большое количество повторений (8-20) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:
- 1) гипертрофии мышц 2) силы 3) мощности
58. Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:
- 1) силу 2) скорость 3) выносливость 4) координированность
59. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:
- 1) динамическую силу 3) быстроту
2) скоростно-силовую выносливость 4) гибкость
60. При недостаточной физической нагрузке ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- 1) увеличения объема занятия
2) увеличения интенсивности занятия
3) увеличения частоты занятий
61. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:
- 1) максимальная активность систем энергообеспечения
2) максимальная амплитуда движений
3) умеренная интенсивность
4) большая продолжительность
62. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- 1) скоростных упражнений 3) силовых упражнений
2) упражнений на гибкость 4) упражнений на выносливость
63. Осанкой называется:
- 1) силуэт человека
2) привычная поза человека в вертикальном положении
3) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
4) пружинные характеристики позвоночника и стоп
64. С помощью каких методов совершенствуют координированность:
- 1) с помощью методов воспитания физических качеств
2) с помощью методов обучения
3) с помощью внушения
65. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:
- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно
2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия
4) наблюдается все вышеперечисленное
66. Правильное дыхание характеризуется :
- 1) равной продолжительностью вдоха и выдоха
2) более продолжительным вдохом
3) более продолжительным выдохом
4) вдохом через нос и выдохом ртом
67. Координированность повышают с помощью методов :
- 1) контрастных заданий 2) воспитания физических качеств 3) внушения
4) обучения
68. Под закаливанием понимается:
- 1) приспособление организма к воздействиям внешней среды
2) использование солнца, воздуха и воды
3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой

- 4) купание в холодной воде и хождение босиком
69. К противопоказаниям к выполнению активных и пассивных упражнений на растяжение относится:
- 1) повреждение менисков
 - 2) гемофелия
 - 3) остеопороз костей
 - 4) все ответы верны
70. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
- 1) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
 - 2) обеспечивает ритмичность работы организма
 - 3) позволяет правильно планировать дела в течении дня
 - 4) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему
71. Для воспитания гибкости используются:
- 1) движения рывкового характера
 - 2) пружинящие движения
 - 3) маховые движения с отягощением и без него
 - 4) движения, выполняемые с большой амплитудой
72. Выносливость человека не зависит от:
- 1) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
 - 2) возможностей систем дыхания и кровообращения
 - 3) силы мышц
 - 4) силы воли
73. Стойкое ограничение движений в суставе является:
- 1) атрофией
 - 2) миалгией
 - 3) острым мышечным спазмом
 - 4) контрактурой
74. Основными источниками энергии для организма являются:
- 1) белки и жиры
 - 2) углеводы
 - 3) белки и витамины
 - 4) углеводы и минеральные элементы
75. Основным специфическим средством физического воспитания является:
- 1) солнечная радиация
 - 2) соблюдение режима дня
 - 3) физическое упражнение
 - 4) закаливание
76. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:
- 1) физическое упражнение
 - 2) физическое развитие
 - 3) физическое совершенствование
 - 4) физическая подготовка
77. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- 1) упражнений на выносливость
 - 2) упражнений на гибкость
 - 3) силовых упражнений
 - 4) скоростных упражнений
78. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- 1) рациональное питание
 - 2) закаливание
 - 3) личная и общественная гигиена
 - 4) двигательный режим
79. Состояние здоровья обусловлено:
- 1) отсутствием болезней
 - 2) уровнем здравоохранения
 - 3) образом жизни
 - 4) резервными возможностями
80. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:
- 1) водой
 - 2) солнцем
 - 3) воздухом
 - 4) холодом
- Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:
- 1) гибкость
 - 2) выносливость
 - 3) быстроту
 - 4) координацию
81. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию:
- 1) координации движений
 - 2) техники движений
 - 3) скоростной силы
 - 4) быстроты реакции
82. Основой методики воспитания физических качеств является:
- 1) возрастная адекватность нагрузки
 - 2) обучение двигательным действиям
 - 3) постепенное повышение силы воздействия
 - 4) выполнение физических упражнений
83. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют:
- 1) челночный бег
 - 2) прыжки через скакалку

- 3) упражнения на равновесие
- 4) подвижные игры
84. В спорте выделяют:
- 1) массовый спорт
 - 2) инвалидный спорт
 - 3) дворовой спорт
 - 4) спорт высших достижений
 - 5) детско-юношеский спорт
85. Циклические виды спорта:
- 1) гандбол
 - 2) лыжные гонки
 - 3) фигурное катание
 - 4) велоспорт
86. Девиз олимпийских игр:
- 1) крепче 2) сильнее 3) выше 4) шире 5) быстрее 6) дальше
87. При болях в правом боку во время бега следует
- 1) снизить темп движения 3) сразу остановиться
 - 2) обратиться к врачу 4) глубоко подышать, делая резкий выдох
88. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания:
- 1) соревновательные 3) воспитательные 5) образовательные 7) оздоровительные
 - 2) двигательные 4) методические 6) гигиенические 8) адаптационные
89. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры:
- 1) упражнения “на выносливость” 4) силовые упражнения
 - 2) скоростные упражнения 5) дыхательные упражнения
 - 3) упражнения “на внимание” 6) упражнения “на гибкость”
90. Виды спорта, наиболее благотворно действующие на дыхательную систему:
- 1) акробатика 2) шахматы 3) плавание 4) гимнастика 5) лыжные гонки
91. Разминка состоит из:
- 1) заключительной 2) основной 3) общей 4) специальной
92. Наиболее распространенные травмы (три вида) при занятиях спортом
- 1) ушибы 2) ожоги 3) переломы 4) растяжение
93. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры:
- 1) воспитание физических качеств 4) коррекция осанки
 - 2) разучивание двигательных действий 5) функциональная подготовка организма
 - 3) восстановление работоспособности 6) активизация внимания
94. Выбрать командные виды спорта:
- 1) триатлон 2) баскетбол 3) шахматы 4) керлинг 5) толкание ядра
95. Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр:
- 1) хоккей на траве 2) армрестлинг 3) метание копья 4) стрельба из лука
96. Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр:
- 1) тяжелая атлетика 2) дартс 3) автогонки 4) плавание
97. Выбрать спринтерские дистанции:
- 1) 1000 м 2) 100 м 3) 3000 м 4) 60 м
98. Выбрать стайерские дистанции:
- 1) 1000 м 2) 100 м 3) 3000 м 4) 60 м
99. Выбрать марафонскую дистанцию:
- 1) 10000 м 2) 1000 м 3) 42км195 м 4) 5000 м
100. Командные виды спорта, в которых сборная России (СССР) становилась Олимпийским чемпионом:
- 1) футбол (мужчины) 3) хоккей на траве (женщины)

- 2) баскетбол (мужчины) 4) волейбол (женщины)
101. Командные виды спорта, в которых сборная России (СССР) становилась Олимпийским чемпионом:
- 1) футбол (женщины)
 - 2) баскетбол (женщины)
 - 3) волейбол (мужчины)
 - 4) гандбол (мужчины)
102. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
- а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
103. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
104. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
105. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
106. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
 - б. лапта
 - в. Салочки
107. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. Беге
108. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
 - б. 7 м
 - в. 6,25 м
109. Наиболее опасным для жизни является перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
110. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
111. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. Белки
112. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
113. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба

- б. баскетбол
- в. Бег
- 114. Мужчины не принимают участие в:
 - а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
- 115. Самым опасным кровотечением является:
 - а. артериальное
 - б. венозное
 - в. Капиллярное
- 116. Вид спорта, который не является олимпийским - это:
 - а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. Керлинг
- 117. Нарушение осанки приводит к расстройству:
 - а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. Зрение
- 118. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
 - а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. Баскетбол
- 119. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
 - а. засчитывается
 - б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
- 120. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
 - а. гимнастика
 - б. керлинг
 - в. бокс
- 121. Энергия для существования организма измеряется в:
 - а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
- 122. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
 - а. быстротой
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
- 123. Нарушение осанки приводит к расстройству:
 - а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
- 124. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
 - а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. пере подача мяча
- 125. При переломе голени шину фиксируют на:
 - а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени
- 126. К подвижным играм относятся:
 - а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол

127. Скоростная выносливость необходима занятиях:
- а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. Баскетболом
128. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. растегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
129. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лондоне
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине
130. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
 - б. 20км
 - в. 12 км
131. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
132. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
 - б. 876 г. до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
133. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
134. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
 - б. конь
 - в. кольцо
135. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
136. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
 - б. капиллярам
 - в. венам
137. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
 - б. Пьеру Де Кубертену
 - в. Зевсу
138. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 50 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
139. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
140. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г

141. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- 243 см
 - 220 см
 - 263 см
142. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- 3-5 дней
 - 5-7 дней
 - 15-20 дней
143. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
- нарушает
 - стимулирует
 - Ускоряет
145. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- затылком, ягодицами, пятками
 - затылком, спиной, пятками
 - затылком; лопатками, ягодицами, пятками
146. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- двойной длине стадиона
 - 200 м
 - одной стадии
147. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
 - так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
148. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- беге на 100 м
 - беге на 1000 м
 - в хоккее
149. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- красный, синий, желтый, зеленый, черный
 - зеленый, черный, красный, синий, желтый
 - синий, черный, красный, желтый, зеленый
150. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- звучит свисток, игра останавливается
 - игра продолжается
 - игрок удаляется

4. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. А54 Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учеб, пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-05757-7 (ч. 2) ISBN 978-5-534-05756-0

2. А54 Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учеб, пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 254 с. : [2]с. цв. вкл. — (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-05755-3 (ч. 1) ISBN 978-5-534-05756-0

3. А54 Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для СПО / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 240 с.: [30 цв. вкл.] — (Серия : Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-08312-5

4. А54 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-06071-3

5. Власов А.А. Физическая культура и спорт: краткий терминологический слов. — М., 2015. — 60 с. — ISBN 5-9718-0009-4: 50-05.

6. Кулиненко О.С. Биохимия в практике спорта [Электронный ресурс]. — Электронные текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2018. — 184 с. — 978-5-9500179-7-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru//74291.html> (ЭБС)

Дополнительной литературы.

7. Т87 Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учеб, пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Серия : Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11519-2

Для студентов

Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. Учебник для СПО.— М., Юрайт, 2016.

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «» (в ред. 03.07.2016). СПС КонсультантПлюс.

2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Литвинов А.А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
4. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
5. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник /В.А Епифанов. 2-е изд., перераб. и доп.-М.:ГЭОТАР-Медиа, 2014.-528с.

Интернет ресурсы .

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. электронная библиотека (ЭБС) РММК:

<https://urait.ru/>

<http://www.iprbookshop.ru/>

<https://русское-слово.рф/>

<https://digital.prosv.ru/>

2. Вузовская электронная библиотека (ЭБС) ДГУ (используется согласно Сетевого договора):

<http://elib.dgu.ru/marcweb/>

1. /