



**Федеральное агентство морского и речного транспорта  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»  
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА**

**БУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(общеобразовательная подготовка, технологический профиль)**


**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
по специальности  
26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ**

**квалификация  
СТАРШИЙ ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ С ПРАВОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ  
СУДОВЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК**

**Котлас  
2023**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по учебно-методической работе филиала

  
Н.Е. Гладышева

19 05 2023

УТВЕРЖДЕНА  
Директор филиала

  
О.В. Шергина

2023



ОДОБРЕНА

на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 16.05.2023 № 8

Председатель  Н.А. Иванова

#### РАЗРАБОТЧИК:

Ярычевская Светлана Владимировна — преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета БУП.09 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СОО, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. N 691 по специальности 26.02.03 Судовождение, примерной общеобразовательной программой для профессиональных образовательных организаций и Положением об основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена (Приказ № 1034 от 31.08.2021г.), с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>15</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «БУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Общеобразовательный учебный предмет «БУП.09 Физическая культура», является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:**

### **1.2.1. Цели и задачи учебного предмета**

Содержание программы общеобразовательного учебного предмета «БУП.09 Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

	<p>задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>Способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной</p>

	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:  принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  -признавать свое право и право других людей на ошибки;  -развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	<p>функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  В части физического воспитания:  -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;  Овладение универсальными регулятивными действиями:  а) самоорганизация:  -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.</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха досуга, в том числе в, том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);  -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;  -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>

		<p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>-иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 2.1. Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>– совершенствование духовно-нравственных качеств личности, воспитание чувства любви к многонациональному Отечеству, уважительного отношения к русской литературе, культурам других народов;</li> <li>– умение самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее, определять сферу своих интересов;</li> <li>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>– идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</li> <li>– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</li> <li>– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– активное неприятие вредных привычек и иных форм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</li> </ul>



	<p>причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>– аргументированное ведение диалога, умение смягчать конфликтные ситуации;</li> <li>– понимание и использование преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>– сформированность самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</li> <li>– сформированность внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</li> <li>– сформированность социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.</li> </ul>	<p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	---

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА****2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>80</b>
<b>в том числе:</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>54</b>
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	54
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>26</b>
<b>в том числе:</b>	
Практические занятия	26
<b>Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>26</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	Практическое занятие № 2. Кроссовая подготовка.	2	
	Практическое занятие № 3. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	Практическое занятие № 4 .Бег на 100 метров.	2	
	Практическое занятие № 5. Эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м.	2	
	Практическое занятие № 6. Бег по прямой с различной скоростью. Бег по виражу.	2	
	Практическое занятие № 7. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	Практическое занятие № 8. Прыжки в длину с места.	2	
	Практическое занятие № 9. Прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы»,	2	
	Практическое занятие № 10. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	Практическое занятие № 11. Совершенствовать технику метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	Практическое занятие № 12. Бег по пересеченной местности.	2	
Практическое занятие № 13. Повторение: бег на различные дистанции	2		
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 14. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером.	2	
	Практическое занятие № 15. Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	

	Практическое занятие № 16. Упражнение на параллельных и разновысоких брусьях.	1	
	Практическое занятие № 17. Упражнения на высокой перекладине.	1	
	Практическое занятие № 18. Строевые приёмы на месте и в движении. Техника акробатических упражнений. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
<b>Тема 3. Лыжная подготовка</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	Практическое занятие № 19. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Практическое занятие № 20. Техника попеременных и одновременных лыжных ходов	2	
	Практическое занятие № 21. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	Практическое занятие № 22. Техника спусков и торможений.	2	
	Практическое занятие № 23. Эстафета с элементами лыжных гонок.	2	
	Практическое занятие № 24. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	
	Практическое занятие № 25. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
	Практическое занятие № 26. Лыжный спринт 1-2 км (юноши), 800-1,5 (девушки).	2	
<b>Тема 4 Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 8
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 27. <b>4.1.Волейбол.</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Тактические действия в игре. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	2	
	Практическое занятие № 28. Техника игры: блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Практическое занятие № 29. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 30. <b>4.2.Баскетбол.</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Ведение мяча и передачи Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	Практическое занятие № 31. Прием техники защита — перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты.	2	

	Практическое занятие № 32. Учебная игра.	2	
<b>Тема 5</b> <b>Виды спорта по выбору</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>18</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	Практическое занятие № 33. <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	4	
	Практическое занятие № 34. Пауэрлифтинг. Техника жима штанги лёжа.	2	
	Практическое занятие № 35. Гиревой спорт 8,16,24 кг.	2	
	Практическое занятие № 36. Подъём штанги на бицепс.	2	
	Практическое занятие № 37. Классический жим штанги лёжа	2	
	Практическое занятие № 38. Силовой жим штанги лёжа.	2	
	Практическое занятие № 39. <b>Спортивная аэробика.</b> Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Положение планка для юношей 3 мин, 2 мин., 1 мин, для девушек - 2 мин. 30 сек, 1 мин. 30 сек., 45 сек. Баланс на одной руке. Подскоки, амплитудные махи ногами.	2	
Практическое занятие № 40. Упражнения для мышц живота. Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Кувырки вперед и назад. Перевороты вперед, назад, в сторону.	2		
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрено следующее учебное помещение:**

- учебное помещение «Спортивный зал».

Учебное помещение соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, оснащен типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В учебном помещении предусмотрено следующее оборудование:

- площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал);
- электронное табло;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- сетки волейбольные;
- футбольные мячи;
- пневматические винтовки;
- пневматические пистолеты;
- шахматы;
- шашки;
- гимнастические брусья;
- мостики гимнастические;
- стойки под прыжки в высоту;
- планки для прыжков в высоту;
- комплект баскетбольной формы;
- комплект волейбольной формы;
- футболки.

- учебное помещение «Тренажерный спортивный зал».

Учебное помещение соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, оснащен типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В учебном помещении предусмотрено следующее оборудование:

- тренажер для мышц ног;
- тренажер для брюшного пресса;
- тренажер для грудных мышц;
- тренажер для спины;
- тренажер для трицепса;
- скамья атлетическая;
- гантели;
- тренировочные штанги;
- комплект дисков для штанги;
- пояса штангиста;
- гимнастическая перекладина;
- стенки гимнастические.

- учебное помещение «Лыжная база».

Учебное помещение соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологических

правил и нормативов, оснащен типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В учебном помещении предусмотрено следующее оборудование:

- лыжи;
- лыжные ботинки;
- лыжные палки.

- «Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий» с предусмотренным оборудованием:

- волейбольная площадка;
- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- сектор для прыжков в длину;
- турник;
- лабиринт;
- разрушенная лестница;
- забор с наклонной доской.

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные электронные издания**

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 5-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 160 с. - ISBN 978-5-09-099583-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927380>

2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-099582-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927389>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев. - 7-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-099584-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927387>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка раскрываются через предметные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1, 2, 3 (П/о-с), 4, 5 (П/о-с)	Текущий контроль в форме: – выполнение практических заданий; – оценка выполнения контрольных зачетных заданий; – оценка выполнения контрольных нормативов.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1, 2, 3 (П/о-с), 4, 5 (П/о-с)	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1, 2, 3 (П/о-с), 4, 5 (П/о-с)	Промежуточная аттестация в форме: - дифференцированный зачет.
ПК 2.1. Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности	Темы 3 (П/о-с), 5 (П/о-с)	





**Федеральное агентство морского и речного транспорта  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»  
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ  
УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**БУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
по специальности  
26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ**

**квалификация**

**СТАРШИЙ ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ  
С ПРАВОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ СУДОВЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК**

*г. Котлас*  
**2023**

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по учебно-методической работе филиала

  
\_\_\_\_\_ Н.Е. Гладышева  
\_\_\_\_\_ 17 05 \_\_\_\_\_ 20 23

УТВЕРЖДЕНА  
Директор филиала



\_\_\_\_\_ О.В. Шергина

\_\_\_\_\_ 20 23

ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 16.05.2023 № 8

Председатель  \_\_\_\_\_ Н.А. Иванова

**РАЗРАБОТЧИК:**

Ярычевская Светлана Владимировна — преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Комплект контрольно-оценочных средств по учебному предмету БУП.09 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СОО, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. N 691 по специальности 26.02.03 Судовождение, рабочей программой учебного предмета.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>20</b>
<b>2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>26</b>
<b>3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ</b>	<b>26</b>
<b>4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>28</b>

# **1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ БУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения контрольно-оценочных средств**

Контрольно-оценочные средства (КОС) являются частью нормативно-методического обеспечения системы оценивания качества освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 26.02.03 Судовождение и обеспечивают повышение качества образовательного процесса.

КОС по учебному предмету представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

КОС по учебному предмету используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в виде дифференцированного зачета.

## **1.2. Результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке**

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

	<p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>Способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение,</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>

	<p>быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>-развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	<p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p> <p>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>-оценивать приобретенный опыт;</p> <p>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха досуга, в том числе в, том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владеть техническими приемами и</p>

		<p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>-иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 2.1. Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>– совершенствование духовно-нравственных качеств личности, воспитание чувства любви к многонациональному Отечеству, уважительного отношения к русской литературе, культурам других народов;</li> <li>– умение самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее, определять сферу своих интересов;</li> <li>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>– идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</li> <li>– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</li> <li>– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>– потребность в физическом совершенствовании, занятиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и</li> </ul>



	<p>спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>– владение различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>– аргументированное ведение диалога, умение смягчать конфликтные ситуации;</li> <li>– понимание и использование преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>– сформированность самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</li> <li>– сформированность внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</li> <li>– сформированность социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.</li> </ul>	<p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	--

## 2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Собеседование	Устный опрос
Практическое задание	Практические занятия, выполнение контрольных нормативов, дифференцированный зачёт
Тест, тестовое задание	Тестирование, дифференцированный зачёт

Распределение типов контрольных заданий по темам  
для оценивания предметных результатов.

Наименование темы	Формируемые ОК, ПК	Тип контрольного задания
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ФО, ТК, ПР, КН
Тема 2. Гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1	ТК, ПР, КН
Тема 3. Лыжная подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ТК, ПР
Тема 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ФО, ТК, ПР, КН
Тема 5. Виды спорта по выбору	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1	ФО, ТК, ПР, КН
Промежуточная аттестация		ДЗ

Условные обозначения:

ФО – фронтальный (устный) опрос;

ТК – тестовый контроль;

ПР – выполнение практической работы;

КН – выполнение контрольных нормативов;

ДЗ – дифференцированный зачёт.

## 3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица)

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Критерии оценки выполненного практического задания

См. п. 4.2.

Критерии оценки выполненного контрольного норматива

См. п. 4.2.

### Критерии оценки ответов в ходе устного опроса

Оценивается правильность ответа обучающегося на один из приведённых вопросов.

При этом выставляются следующие оценки:

«Отлично» выставляется при соблюдении обучающимся следующих условий:

– полно раскрыл содержание материала в объёме, предусмотренном программой, содержанием лекции и учебником;

– изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя специализированную терминологию и символику;

– показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;

– продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;

– отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Примечание: для получения отметки «отлично» возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию преподавателя.

«Хорошо» - ответ обучающегося в основном удовлетворяет требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков:

– в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа;

– допущены один-два недочёта при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;

– допущены ошибка или более двух недочётов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию преподавателя.

«Удовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии и выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

– обучающийся не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме;

– при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

«Неудовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

– не раскрыто основное содержание учебного материала;

– обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала;

– допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии и иных выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

– обучающийся обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала или не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

### *Критерии оценки выполненного тестового задания*

Результат аттестационного педагогического измерения по учебному предмету БУП.09 «Физическая культура» для каждого обучающегося представляет собой сумму зачтенных тестовых заданий по всему тесту. Зачтенное тестовое задание соответствует одному баллу.

Критерием освоения учебного предмета для обучающегося является количество правильно выполненных заданий теста не менее 70 %.

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания образовательных достижений обучающихся:

- за каждый правильный ответ ставится 1 балл;
- за неправильный ответ - 0 баллов.

Тестовые оценки можно соотнести с общепринятой пятибалльной системой. Оценивание осуществляется по следующей схеме:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Критерии оценки в ходе дифференцированного зачета

См. критерии оценки для тестового задания и контрольного норматива.

#### **4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

4.1 Текущий контроль

4.1.1 ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Комплект оценочных заданий №1 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

1. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) Бег
- 2) Прыжки
- 3) Поднятие тяжестей
- 4) Метание

2. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- 1) Ходьба
- 2) Вертикальные прыжки
- 3) Метания
- 4) Горизонтальные прыжки

3. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

- 1) Пастухи
- 2) Плотники
- 3) Кузнецы
- 4) Мельники

4. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- 1) 776 г. до н.э
- 2) 888 г.
- 3) 1896 г.
- 4) 1912 г.

5. Протяженность марафонской дистанции:
- 1) 37 км 100 м
  - 2) 42 км 195 м
  - 3) 50 км 170 м
  - 4) 54 км 230 м
6. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?
- 1) 14-16С
  - 2) 18-20С
  - 3) 20-22С
  - 4) 23-25С
7. Вес ядра для женщин -
- 1) 4 кг
  - 2) 4,5 кг
  - 3) 5 кг
  - 4) 7 кг
8. Диаметр сектора для метания диска –
- 1) 100 см
  - 2) 150 см
  - 3) 200 см
  - 4) 250 см
9. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?
- 1) Гепарда
  - 2) Кенгуру
  - 3) Страуса
  - 4) Гончей собаки
10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?
- 1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
  - 2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
  - 3) Разбег, подпрыгивание, приземление
  - 4) Разбег, толчок, приземление
11. Какова длина спринтерской дистанции?
- 1) 100 м
  - 2) 800 м
  - 3) 500 м
  - 4) 300 м
12. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?
- 1) «Перекат»
  - 2) «Ножницы»
  - 3) «Перекид»
  - 4) «Пила»
13. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?
- 1) Попытка все равно засчитывается
  - 2) Попытка не засчитывается
  - 3) Насчитываются штрафные баллы
  - 4) Дается право осуществить повторную попытку
14. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?
- 1) Более 1 м/с
  - 2) Более 2 м/с
  - 3) Более 2,5 м/с

- 4) Более 1,75 м/с
15. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?
- 1) Копья
  - 2) Молота
  - 3) Ядра
  - 4) Диска
16. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?
- 1) Двумя руками на уровне груди
  - 2) Обеими руками на уровне пояса
  - 3) На уровне бедер двумя руками
  - 4) В произвольной позиции обеими руками
17. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?
- 1) Доместик
  - 2) Спринтер
  - 3) Фаворит
  - 4) Пейсмейкер
18. Размер метательного копья:
- 1) 150 см (женское) и 175 см (мужское)
  - 2) 180 см (женское) и 220 см (мужское)
  - 3) 200 см (женское) и 240 см (мужское)
  - 4) 230 см (женское) и 260 см (мужское)
19. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?
- 1) Отступить на один шаг назад
  - 2) Поднять руку вверх
  - 3) Принести извинения
  - 4) Пропустить старт
20. Стипель-чез – это:
- 1) Бег по пересеченной местности
  - 2) Забег на стадионе в течение 1 часа
  - 3) Бег на 3 тыс. с препятствиями
  - 4) Забег на дистанции 42 км
21. Ритм бега между барьерами:
- 1) Три шага равномерные, 4-ый быстрее
  - 2) 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
  - 3) Все шаги на одной скорости
  - 4) Перед прыжком два шага с ускорением
22. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?
- 1) Двумя руками
  - 2)левой рукой
  - 3) Правой рукой
  - 4) Любой рукой
23. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?
- 1) Палку
  - 2) Флажок
  - 3) Оливковую ветвь
  - 4) Груз
24. Какого вида многоборья не существует?
- 1) 5-борья

- 2) 6-борья
- 3) 7-борья
- 4) 10-борья

25. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

- 1) Поднятием правой руки
- 2) Белым флажком
- 3) Зеленым флажком
- 4) Тройным свистком

26. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

- 1) Передающий участник
- 2) Принимающий участник
- 3) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
- 4) Ее поднимать запрещено

27. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

- 1) Е. Исимбаева
- 2) Н.Озолин
- 3) С. Бубка
- 4) Р. Гатауллин

28. Что такое спринт?

- а) судья на старте
- в) бег на длинные дистанции
- б) бег на короткие дистанции
- г) метание мяча

29. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:

- а) лечь отдохнуть
- б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- в) выпить как можно больше воды
- г) плотно поесть

30. Отметьте фазы прыжка в длину с разбега:

- а) разбег, отталкивание, полет, приземление
- в) разбег, подпрыгивание, приземление
- б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- г) разбег, толчок, приземление

31. Дайте определение фальстарту:

- а) толчок соперника в спину
- в) преждевременный старт
- б) резкий старт
- г) задержка старта

32. За какое количество фальстартов спортсмена не дисквалифицируют в забеге?

- а) ни одного
- в) два
- б) один
- г) за это не дисквалифицируют

33. «Плечом», «грудью», «пробеганием» – что это такое?

- а) способы финиширования в спринте
- б) способы финиширования в беге на средние дистанции
- в) способы финиширования в беге на длинные дистанции
- г) способы финиширования в беге на любые дистанции

34. Техника бега на короткие дистанции отличается от техники бега на средние и длинные дистанции следующим:

- а) наклоном головы.
- в) постановкой стопы на дорожку;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- г) работой рук;

35. Какое количество лёгкоатлетических соревнований было включено в программу первых Олимпийских игр 1986 года в Афинах?

- а) 11
- б) 12
- в) 13

36. Спортсмены–бегуны используют:

- а) кроссовки
- б) шиповки
- в) кеды

37. Год, когда соревнования по лёгкой атлетике появились в программе Олимпийских игр:

- а) 1896
- б) 1928
- в) 1996

38. Не относится к видам легкой атлетики:

- а) прыжки через гимнастического коня
- б) прыжки с шестом
- в) спортивная ходьба

39. Отметьте беговые дистанции, не входящие в программу Олимпийских игр:

- а) 400 м, 800 м
- б) 200 м, 100 м
- в) 500 м, 1000 м

40. Спринтерская дистанция составляет:

- а) 100 м
- б) 800 м
- в) 500 м

41. В чем состоит задача обучения технике прыжка с шестом?

- а) в обучении техники перехода через планку и приземлению
- б) в обучении техники падения
- в) в обучении техники владения шестом

42. Формы занятий по легкой атлетике делятся на:

- а) главные и второстепенные
- б) основные и эпизодические
- в) учебные и неучебные

43. Соревнования в легкой атлетике по характеру подразделяются на следующие виды:

- а) отборочные и квалификационные
- б) первенства и чемпионаты
- в) личные, командные и лично-командные

44. Определите, где проводится толкание ядра:

- а) на стадионе и в манеже
- б) только в манеже
- в) только на стадионе

45. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляет:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья



в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

46. Длина разбега измеряется:

а) рулеткой

б) ступнями

в) беговым шагом

47. Такое количество попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину:

а) одна

б) две

в) три

г) четыре

48. Данный вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности». Определите, что это за вид:

а) бег

б) прыжки в длину

в) прыжки в высоту

г) метание молота

49. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге может привести к:

а) повышению скорости бега;

в) увеличению длины бегового шага;

б) скованности всех движений бегуна;

г) более сильному отталкиванию ногами.

50. Чрезмерный наклон туловища бегуна вперед следующим образом влияет на бег:

а) сокращает длину бегового шага;

в) способствует выносу бедра вперед-вверх;

б) увеличивает скорость бега;

г) помогает скоординировать движения.

51. Выберите фазы прыжка в высоту:

а) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление

в) пробегка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

52. Выберите того, кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если

она упала в момент передачи:

а) передающий

в) главный тренер команды

б) принимающий

г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

53. Не относится к разновидностям низкого старта:

а) обычный

в) растянутый

б) сближенный

г) отталкивающийся

54. Челночный бег развивает:

а) силовые способности

в) скоростные способности

б) скоростно-силовые способности

г) координационные способности

55. Определите, от чего зависят изменения в технике движений?
- от погодных условий
  - от психологических особенностей спортсмена +
  - от условий проведения соревнований
56. Определите ширину беговой дорожки на стадионе:
- 100 см
  - 105 см
  - 125 см
57. От чего на 80-90% зависит результат в прыжках в длину?
- от быстрого выноса маховой ноги
  - от максимальной скорости разбега и отталкивания
  - от способа прыжка
58. Какой бег является эффективным упражнением для развития выносливости?
- бег на короткие дистанции
  - бег на длинные дистанции
  - бег на средние дистанции
59. Что такое кросс?
- бег с барьерами
  - бег по пересеченной местности
  - бег с ускорением
60. Какие виды эстафетного бега включены в программу Олимпийских игр?
- 4x100 м;
  - 4x400 м;
  - 4x200 м; г) 4x 600 м.

Комплект оценочных заданий №2 по Теме 2. Гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Вариант 1.

1. Способность выполнять координационно - сложные двигательные действия называется:

- ловкостью
- гибкостью
- силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- микротравмам позвоночника
- перегрузкам организма
- потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- трех игроков
- четырех игроков
- пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- локтевой, лучезапястный суставы
- плечевой, локтевой суставы
- лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

- гандбол
- лапта
- салочки

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
  - б. 7м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
- а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной - родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. 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

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

#### Вариант №2

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лейк - Плесиде
- б. Солт – Лейк - Сити
- в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16 - 17 лет должны пройти не более:

- а. 30 км
- б. 20км
- в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
11. 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.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
  - б. конь
  - в. кольцо
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см

Ключ к тестам:

Вариант №1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	а	в	б	в	в	в	а	б	в

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	а	а	в	б	в	а	б

Вариант №2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	а	а	б	б	б	б		в	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	б	в	б	а	а	б	а

Комплект оценочных заданий №3 по Теме 5. Виды спорта по выбору (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

1. Атлетической гимнастикой называется:

а – один из методов развития умственной активности;

б – основное средство развития ловкости;

в – метод развития скорости;

г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости .

2. Слово «гимнастика» означает:

а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления

здоровья и развития физических данных;

б – популярный вид спорта;

в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;

г – способ поддержания эмоционального здоровья.

3. Утренняя гимнастика это –

а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение

тонуса организма;

б – элемент двигательной активности;

в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;

г – разминка для мышц и суставов.

4. При переломах лечебная гимнастика назначается:

а – для улучшения общего состояния;

б – для укрепления гипотрофичных мышц, восстановления движений;

в – для тренировки вестибулярного аппарата;

г – для снижения болевого синдрома.

5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

а – экстремальные виды туризма;

б – велоспорт;

в – плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;

г – легкая и тяжелая атлетика.

6. К спортивным видам гимнастики относят:

а – акробатическую;

б – цирковую;

в – атлетическую;

г – уличную.

7. Основная цель утренней гимнастики состоит в:

а – расслаблении мышц и связок;  
б – укреплении нервной системы;  
в – поддержке нормального физического состояния, повышении жизненного тонуса,  
приобретении

заряда бодрости;

г – развитии силы воли.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

а – сила;

б – скорость;

в – красота;

г – стройность;

9. Ритмическая гимнастика подразумевает:

а – современный вид танца;

б – акробатические упражнения;

в – музыкально-ритмическое воспитание;

г – комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие

организма в любом возрасте.

10. Гигиеническая утренняя гимнастика способствует:

а – концентрации памяти;

б – укреплению мышечной памяти;

в – повышению общего тонуса;

г – восстановлению дыхания.

11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

а – вводный, основной, заключительный;

б – первый, второй, третий;

в – начальный, основной, финишный;

г – разминочный, главный, заключительный.

12. Гимнастика зародилась в:

а – Польше;

б – Германии;

в – Древней Греции;

г – России.

13. Стретчинг – это:

а – специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и

мышц;

б – виды упражнений на брусьях;

в – комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;

г – ряд акробатических упражнений;

14. К акробатике относятся ..... виды упражнений:

а – циклические;

б – динамические и статические;

в – упражнения на снарядах;

г – силовые.

15. Акробатика означает:

а – разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу,

гибкость;

б – метод развития и укрепления мышечной ткани;

в – раздел гимнастики для детей;  
г – направление в цирковом искусстве.

16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

а – бег по пересеченной местности;  
б – бег на тренажере;  
в – марафонский бег;  
г – равномерный непрерывный бег.

17. Бег тренирует:

а – дыхательную систему;  
б – мышечную систему;  
в – все системы организма;  
г – сердечнососудистую систему.

18. С помощью челночного бега проверяют:

а – скоростные качества;  
б – силу;  
в – ловкость;  
г – гибкость.

19. Определить силу человека позволяет тест:

а – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;  
б – приседание;  
в – бег на скорость;  
г – прыжки на скакалке.

20. Акробатической комбинацией называется:

а – выполнение акробатических элементов в разной последовательности;  
б – выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;

в – последовательное выполнение акробатических упражнений;  
г – выполнение упражнений на брусьях.

21. Тест, позволяющий точно определить уровень гибкости человека:

а – наклоны в положении сидя;  
б – наклоны в положении лежа;  
в – наклоны в положении стоя;  
г – сгибание рук и ног в положении лежа.

22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

а – условный рефлекс;  
б – мышечная память;  
в – моторика;  
г – кинестетика.

23. К упражнениям на равновесие относят:

а – выполнение стоек;  
б – повороты и наклоны;  
в – челночный бег;  
г – все виды гимнастических упражнений.

24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

а – сердечно-сосудистой системы;  
б – вестибулярный аппарат;  
в – дыхательную систему;  
г – опорно-двигательный аппарат.

25. Челночный бег – это:



- а – разновидность беговых видов легкой атлетики;
- б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;
- в – бег на короткие дистанции;
- г – спортивная ходьба.

26. Атлетическая гимнастика - это:

- а – один из способов усовершенствования физической формы;
- б – разные виды беговых нагрузок;
- в – комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела,

укрепления

здоровья;

- г – упражнение для снижения массы тела.

27. Основная задача стретчинга:

- а – развитие выносливости;
- б – укрепление мышечной ткани;
- в – расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
- г – повышение эстетики тела.

28. Средствами гимнастики является:

- а – все формы контроля со стороны педагога;
- б – ежедневный тренировочный процесс;
- в – упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;
- г – возможности организма.

29. Основные требования к гимнастическим терминам:

- а – доступность, четкость, краткость;
- б – подробное раскрытие всех деталей;
- в – сформированность;
- г – точность.

30. Состоянием устойчивого положения тела в пространстве называется:

- а – исходная позиция;
- б – основная стойка;
- в – равновесие;
- г – балансирование.

31. Виды гимнастики подразделяются:

- а – тренировочные;
- б – развивающие;
- в – основные;
- г – оздоровительные, развивающие, спортивные;

32. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:

- а – упор;
- б – вис;
- в – опора;
- г – приседание.

33. Кувырки относятся к:

- а – легкая атлетика;
- б – стретчинг;
- в – акробатика;
- г – аэробика.

34. Вис это:

- а – положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч;

б – положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;

в – способ удерживания на снаряде;

г – хват сверху на ширине плеч.

35. Сочетание нескольких видов акробатических элементов называется:

а – комплекс;

б – комбинация;

в – каскад;

г – упражнения.

36. При кувырке вперед грубой ошибкой является:

а – округлая спина;

б – резкий толчок;

в – группировка;

г – опора о мат.

37. К спортивным видам гимнастики относят:

а – ритмическая, танцевальная;

б – спортивная, акробатическая;

в – художественная;

г – спортивная, атлетическая, художественная.

Комплект оценочных заданий №4 по Темам 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка, 2. Гимнастика, 3. Лыжная подготовка, 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол), 5. Виды спорта по выбору (Аудиторная работа).

Вариант 1.

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

а. красный

б. синий

в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 x 12 м

б. 28 x 15 м

в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

- б. 700 г
  - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
  - б. 220 м
  - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
- а. 1960 г
  - б. 1980 г
  - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.
- а. 22
  - б. 5
  - в. 30
11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.
- а. 2x15 мин
  - б. 4x10 мин
  - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 дней
  - б. 5-7 дней
  - в. 15-20 дней
13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.
- а. нарушает
  - б. стимулирует
  - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
  - б. затылком, спиной, пятками
  - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
  - б. 200 м
  - в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
  - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
  - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
  - б. беге на 1000 м
  - в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
  - б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
  - в. синий, черный, красный, желтый, зеленый

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500 - 600 г

б. 100 - 200 г

в. 900 - 950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

Вариант 2.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав

б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а. рывке штанги

б. спринтерском беге

в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

а. наложить шину

б. наложить шину и повязку

в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

а. спринтерский бег

б. стайерский бег

в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

а. булава

б. скакалка

в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.

а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге

б. толкании ядра

в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки

б. жиры

в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках

силового характера – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. конь

в. Перекладина

Вариант 1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	а	в	в	б	а	б	а	б	а
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	а	в	в	в	а	в	а	б

Вариант 2.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	в	а	б	а	а	в	а	б	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	б	а	в	а	в	б	б	б

#### 4.1.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Комплект оценочных заданий №5 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Комплект оценочных заданий №6 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Кроссовая подготовка.

Комплект оценочных заданий №7 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»(Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

Комплект оценочных заданий №8 по Теме 1 «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Бег на 100 метров

Комплект оценочных заданий №9 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»(Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м.

Комплект оценочных заданий №10 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»(Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Бег по прямой с различной скоростью. Бег по виражу.

Комплект оценочных заданий №11 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»(Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

Комплект оценочных заданий №12 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»(Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Прыжки в длину с места.

Комплект оценочных заданий №13 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»(Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы»,

Комплект оценочных заданий №14 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»(Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Комплект оценочных заданий №15 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая

подготовка»(Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Совершенствовать технику метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Комплект оценочных заданий №16 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»(Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Бег по пересеченной местности.

Комплект оценочных заданий №17 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»(Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Повторение: бег на различные дистанции

Комплект оценочных заданий №18 по Теме 2. Гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером.

Комплект оценочных заданий №19 по Теме 2. Гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Комплект оценочных заданий №20 по Теме 2. Гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Упражнение на параллельных и разновысоких брусьях.

Комплект оценочных заданий №21 по Теме 2. Гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Упражнения на высокой перекладине.

Комплект оценочных заданий №22 по Теме 2. Гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Строевые приёмы на месте и в движении. Техника акробатических упражнений. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:

В теоретической части представлены:

- техника выполнения подтягивания для юношей на высокой перекладине;
- техника выполнения подтягивания на низкой перекладине из вися лежа;
- разбор ошибок при выполнении данного упражнения.

Урок посвящён изучению техники правильного выполнения подтягиваний.

Глоссарий

Комплекс ГТО – специальный комплекс упражнений, программа, направленная государством на оздоровление населения.

Исходное положение (ИП) – начальное положение, из которого начинают совершать упражнение.

Вис – упражнение на гимнастических снарядах, заключающееся в удержании тела на весу.

Испытание – опытное определение количественных или качественных свойств.

Спортивный судья – человек, контролирующий ход спортивного состязания.  
**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Подтягивание на перекладине – упражнение, которое отлично развивает мышцы спины. Регулярно делая подтягивания, можно улучшить свою осанку и состояние опорно-двигательного аппарата.

Данное упражнение способствует пропаданию сутулости, уменьшению давления между позвонками и улучшению подвижности шеи и плеч.

Подтягивания выполняются для юношей и девушек по-разному - Подтягивание на высокой перекладине из виса для юношей и – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.

Подтягивание для юношей на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок ученика оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее одной секунды исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь;
- при движении вверх у ученика ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Юношам, чтобы получить оценку «Отлично» необходимо выполнить одиннадцать подтягиваний, «хорошо» - девять, «удовлетворительно» - семь.

Девушки сдают модификацию этого упражнения – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- подбородок ниже грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

Девушкам, чтобы получить оценку «Отлично» необходимо выполнить семнадцать подтягиваний, «хорошо» - четырнадцать, «удовлетворительно» - десять.

Подтягивание на перекладине из виса – упражнение из комплекса ГТО – «Готов к труду и обороне» - специального комплекса упражнений, программа, направленная государством на оздоровление населения.

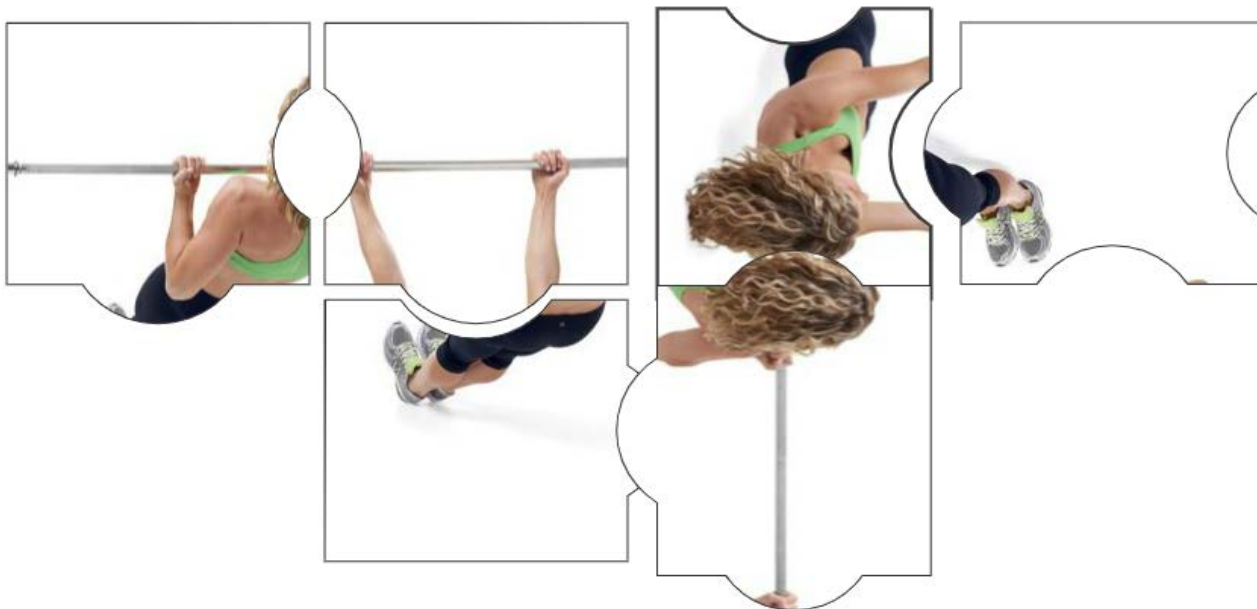


Девушкам чтобы получить золотой значок, необходимо выполнить подтягивания на низкой перекладине из виса 19 раз; юношам – 13 раз подтягивания на высокой перекладине из виса.

### ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

#### 1. Подтягивание для девушек

Соберите мозаику.



Решение:



#### 2. Ошибки при выполнении подтягивания девушками

Найдите четыре слова, связанных с ошибками при выполнении подтягивания девушками.

о	г	ю	г	у	й	з
ф	ш	п	к	ж	ы	е
е	о	р	ы	в	о	к
з	л	о	л	и	е	ж
ё	р	г	т	с	ж	я
г	р	и	ф	и	д	г
ц	г	б	ф	м	г	г

Решение:

о	г	ю	г	у	й	з
ф	ш	п	к	ж	ы	е
е	о	р	ы	в	о	к
з	л	о	л	и	е	ж
ё	р	г	т	с	ж	я
г	р	и	ф	и	д	г
ц	г	б	ф	м	г	г

Слова: гриф, рывок, вис, прогиб.

Комплект оценочных заданий №23 по Теме 3. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Комплект оценочных заданий №24 по Теме 3. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Техника попеременных и одновременных лыжных ходов.

Комплект оценочных заданий №25 по Теме 3. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Комплект оценочных заданий №26 по Теме 3. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Техника спусков и торможений.

Комплект оценочных заданий №27 по Теме 3. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Эстафета с элементами лыжных гонок.

Комплект оценочных заданий №28 по Теме 3. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Комплект оценочных заданий №29 по Теме 3. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)..

Комплект оценочных заданий №30 по Теме 3. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Лыжный спринт 1-2 км (юноши), 800-1,5 (девушки).

Определения:

Основные упражнения включают все способы передвижения на лыжах: ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты, прыжки. В зависимости от вида лыжного спорта различные способы передвижения на лыжах имеют большее или меньшее значение как средство тренировки.

Дополнительные упражнения делятся на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Упражнения, которые служат для быстреего усвоения сложных приемов спортивной техники, называются подводящими;

Упражнения, которые служат для более быстрого снятия усталости и способствующие расслаблению мышц, называются отвлекающими.

Имитационные и подготовительные упражнения

1 . Посадка лыжника: ступни на ширине плеч, параллельны, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, масса тела распределена на передние части стоп, руки опущены и расслаблены. Проверка правильности посадки:

а) при лёгком толчке сзади лыжник, теряя равновесие, должен свободно шагнуть вперед и приставить ногу для сохранения позы посадки;

б) после окончания толчка ногой (лыжей) туловище и нога составляют прямую линию.

2. Переменная работа рук в посадке («Маятник»): руки двигаются параллельно лыжам, маятникообразно. Впереди кисти поднимаются до уровня плеч, проходят около колена и раскрываются сзади. Избегать вертикальных колебаний туловищем.

3. То же, с резиновым амортизатором или длинной скакалкой, перекинутой через рейку гимнастической стенки на уровне 2-2,5 м.

4. Упр. 2 с отведением ноги назад и приставлением вперед, имитируя толчок лыжей, добиваясь согласованности движений рук и ног.

5. Переменная работа руками, взявшись вдвоём за концы палок, стоя лицом или спиной друг к другу

6. Ходьба ступающим шагом с продвижением вперед.

7. Шаговая имитация переменного хода – ходьба широким шагом с сохранением посадки и размашистой работой руками на равнине и подъёме.

8. То же, с паузой в одноопорном положении.

9. Прыжковая имитация, напоминающая прыжки многоскоками, но с низким ведением стоп. Выполняется на равнине без палок, на подъёме с палками и без них

10. Имитация бесшажного хода без палок и с палками («Поклон»):

1 – вынос рук, постановка палок, масса тела на передней части стоп;

2 – навал;

3- доталкивание.

При освоении 2-й и 3-й счёты объединяются

11. То же, с резиновым амортизатором, закреплённым за середину сверху - впереди.

Лыжные ходы и подводящие упражнения:

Ступающий шаг. Необходимый элемент начального обучения, изучается для формирования равновесия, переноса массы тела с одной лыжи на другую; служит подготовительным упражнением к скользящему шагу

а) То же, с прихлопыванием лыжами без палок и с палками на равнине.

б) Подъём ступающим шагом на пологом склоне.

Скользящий шаг. Основной элемент всех лыжных ходов, за исключением бесшажного, требует постоянного совершенствования. Системное освоение скользящего шага является добротным залогом владения попеременным двухшажным и одновременными ходами.

- Закрепление правильной посадки: после разбега проскользить в положении посадки на равнине, стоя на обеих лыжах.

- То же, на одной лыже, не приставляя другую («Ласточка»).

Задание: Составить таблицу по разделу: « Классификация способов преодоления на лыжах?»

По следующим составляющим: Ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты на месте, повороты в движении, прыжки с трамплина, прикладные упражнения:

Пример:

Хо ды	попеременные		одновременные			комбинированные		
	четырёх шажный	двухш ажны й	двухш ажны й	конь ковы й	однош ажны й	трехш ажны й	переход ы с одновре менных ходов на попере менные	переход ы попере менны м ходов на одновр еменны е

Комплект оценочных заданий №31 по Теме 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Тактические действия в игре. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.

Комплект оценочных заданий №32 по Теме 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Техника игры: блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Комплект оценочных заданий №33 по Теме 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Учебная игра.

I. Вводно-подготовительная часть:

1. Построение, приветствие

Цель преподавателя: проверить готовность группы к занятию, переключить внимание

студентов на учебную деятельность, настроить учащихся на решение образовательных и воспитательных задач.

Цель обучающихся: включиться в деловой ритм, перестроить свое внимание на решение учебных задач.

– Преподаватель проводит построение, приветствует обучающихся, выслушивает доклад об отсутствующих, напоминает о соблюдении техники безопасности при выполнении физических упражнений.

## 2. Мотивация. Целеполагание.

Цель преподавателя: подготовить обучающихся к восприятию нового материала, определить тему и цели занятия, формировать представление о значимости физических упражнений и спортивных игр для физического и психического развития человека.

Цель учащихся: познакомиться с целями и задачами занятия, осознанно включиться в работу по освоению техники передачи мяча в волейболе.

Преподаватель:

– Наше занятие посвящено теме: «Волейбол. Обучение технике подачи и передачи мяча в волейболе разными способами»

Основная цель: сформировать навыки приема и передачи мяча в волейболе разными способами.

## 3. Разминка с использованием общеразвивающих упражнений:

Цель преподавателя: осваивать с обучающимися общеукрепляющие, развивающие и разминочные комплексы упражнений, способствующие общему разогреванию организма, подготовке дыхания и кровообращения к усиленной деятельности, разминке определенных групп мышц; формировать у учащихся продуманное отношение к физическим упражнениям.

Цель обучающихся: выполнить общеразвивающие разминочные упражнения в полном объеме в соответствии с требованиями преподавателя.

-Для того чтобы приступить к основной части нашего сегодняшнего занятия необходимо подготовить организм к усиленной деятельности: разогреть организм и подготовить дыхание. Для этого вам предлагается выполнить следующий комплекс разминочных упражнений. Преподаватель объясняет и демонстрирует выполнение упражнений. Обучающиеся выполняют следующие упражнения.

- Бег
- Упражнения на восстановление дыхания
- Руки на поясе, ходьба на носках
- Руки за голову, ходьба на пятках
- Основная стойка
- 1-Руки к плечам
- 2-Руки вверх
- 3-Руки к плечам
- Ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения руками на 4счета-вперед, на 4счета-назад
- Ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз. Смена положения рук с рывком на 2 счета.
- Ноги врозь, руки перед грудью, 1-2 – рывки руками перед грудью. 3-4 – рывки руками в разные стороны. Затем поворот туловища влево и вправо.
- Ноги врозь, руки на поясе, 1-2 – наклон туловища влево, правая рука над головой, тянемся за рукой. 3-4- то же самое в другую сторону. Затем – наклон в стороны, поворот, наклон и т.д.
- Широкая стойка, руки в стороны. 1 – 2 наклон туловища назад, 3 –4 наклон туловища вперед.
- Приседание на левой ноге, правая прямая в сторону, руки произвольно. На 2 счета

перенос тяжести тела с одной ноги на другую

- Широкая стойка, руки вперед. Махи ногами разноименно левой ногой к правой руке и наоборот.

- Ноги врозь, руки в стороны. Махи ногами в стороны

- 3 приседания, каждый на 10 счетов

- Прыжки: ноги вместе, ноги врозь с хлопком в ладони.

## II. Основная часть

### 1. Объяснение нового материала

Цель преподавателя: познакомить учащихся с основными способами подачи и передачи в волейболе с использованием видеофильма «Техника подачи и передачи мяча в волейболе»; продемонстрировать ключевые элементы техники подачи и передачи мяча в группе с подготовленными студентами.

Цель обучающихся: познакомиться с основными способами подачи и передачи мяча в волейболе, подготовиться к выполнению практических упражнений.

Преподаватель с использованием видеофильма демонстрирует ключевые элементы техники подачи и передачи мяча в группе с подготовленным обучающимся.

### 2. Тренировочные упражнения

Цель преподавателя: организовать работу по освоению учащимися основных приемов подачи и передачи мяча в волейболе; отслеживать точность и интенсивность выполнения упражнений, делать корректирующие замечания.

Цель обучающихся: выполнять предложенные упражнения в полном объеме в соответствии с поставленной задачей.

- Построение

- Перестроение в 2 шеренги

- Первые номера встают лицом к шеренгам на расстоянии 5-6 метров, у них мяч.

### Передача мяча

- 30 передач двумя руками сверху

- 30 передач двумя руками снизу

- Подбивание мяча пальцами рук над головой

- Подбивание мяча и передача с отскоком от стенки

- Подбивание мяча с последующей передачей мяча партнеру

- Передача мяча в парах сидя на полу напротив друг друга

### 3. Учебная игра

Цель преподавателя: организовать учебную игру для закрепления полученных навыков, распределив обучающихся по группам по смешанному типу; объяснить тактико-технические команды в ходе игры; в ходе игры следить за соблюдением правил и техники безопасности; указать на ошибки и методы их устранения.

Цель обучающихся: в процессе игровой деятельности закрепить навыки подачи и передачи мяча, формировать умения действовать в команде, принимать участие в принятии коллективных решений.

Группа делится на 2 подгруппы. Каждая учебная игра длится 15-20 минут. По итогам игры выявляются ошибки и даются рекомендации по их устранению.

## III. Заключительная часть

### 1. Выполнение упражнений на восстановление и расслабление мышц.

Цель преподавателя: провести с учащимися упражнения, способствующие восстановлению после интенсивной физической нагрузки.

Цель обучающихся: выполнить упражнения, предложенные преподавателем, следить за состоянием своего организма в период восстановления и расслабления.

- поднять одну руку вперед и дать ей свободно упасть

- поднять руки в стороны и дать упасть до раскачивания

- туловище расслабить и раскачивать вокруг него руки, начиная движение вперед и назад.

- исходное положение: стойка, туловище немного наклонено вперед, руки свисают

-«уронить» (наклон вперед) туловище, не напрягая рук и не препятствуя свободному движению их назад, при обратном движении рук вперед туловище выпрямить, не сгибая ног.

2. Построение. Подведение итогов. Рефлексия.

Комплект оценочных заданий №34 по Теме 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Ведение мяча и передачи Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).

Комплект оценочных заданий №35 по Теме 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Прием техники защита — перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты.

Комплект оценочных заданий №36 по Теме 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Учебная игра.

Теоретический материал;

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствуются все способы перемещения в сочетании с другими приемами игры: а) передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника;

б) сочетание рывков с финтами;

в) передвижение парами в нападении и защите.

Упражнения для совершенствования

-Бег с обходом змейкой бегущих в колонне, начиная с конца колонны.

-Бег навстречу идущей или бегущей колонне змейкой, обегая одного игрока слева, а другого — справа.

-Бег в группах по 4 человека. Последний игрок после рывка влево обегает зигзагом впереди бегущих.

Построение в колонну, дистанция 1,5—2 м, рассчитываться на первый-второй, бег в медленном темпе, а) По сигналу вторые номера делают рывок, обгоняют своих партнеров по паре, становятся впереди них и продолжают бег; то же выполняют первые номера; б) то же, но сначала выполнить финт на уход в одну сторону, а затем сделать рывок в противоположную; в) то же, но выполнить финт на уход в одну сторону, финт на уход в другую, а рывок сделать в первоначальном направлении.

Совершенствование техники ловли и передач мяча.

Передача мяча одной рукой снизу. Применяется на близкие и средние расстояния в тех случаях, когда защитник находится в высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу. Для выполнения передачи мяч держат двумя руками, ноги сгибают, одну ногу выставляют вперед, туловище также наклоняют вперед. Если защитник находится слева, игрок должен передать мяч правой рукой; левая нога при этом находится впереди, укрывая мяч от защитника. Игрок отводит мяч к правому бедру, левой кистью захватывает мяч спереди, а правой придерживает мяч сзади. С одновременным переносом тяжести тела на левую ногу он выпускает мяч. Правой рукой сопровождает мяч.

Передача мяча одной рукой сбоку. Замах осуществляется отведением руки с мячом в

сторону — назад и поворотом туловища. Далее рука выносится вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев.

Упражнения для совершенствования

- Построение во встречные колонны по 3—4 человека на расстоянии 5—6 м. -  
Передачу партнеру делают одной рукой снизу так, чтобы мяч катился по полу.

- То же, но передачу выполняют с шагом вперед и мяч передают партнеру на грудь.

- То же, но передачу делают одной рукой снизу при выходе партнера навстречу.

- Стоя левым боком к стене, выполнять передачи правой рукой в стену так, чтобы мяч отскакивал вперед. Ловить мяч и сразу переводить его за спину.

- Стоя лицом к стене в 2—3 м в параллельной стойке, выполнять передачи поочередно правой и левой рукой из-за спины в стену. Ловить мяч двумя руками.

Совершенствование техники ведения мяча

Игрок с мячом может поразить корзину броском со средней и дальней дистанции, а также пройти под корзину с ведением. Для этого он должен освоить приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот.

**Вышагивание.** Нападающий делает игровой шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем начинает движение назад, провоцируя движение защитника вперед. Затем делает длинный шаг вперед в первоначальном направлении и начинает ведение.

**Скрестный шаг.** Нападающий делает шаг вперед — в сторону (финт на проход), заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

**Поворот.** Нападающий делает шаг вперед — в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко выполняет быстрый поворот назад, выпускает мяч в пол и начинает ведение дальней от защитника рукой. Для изменения направления во время ведения чаще всего используется перевод мяча перед собой. В тот момент, когда нога, одноименная со стороны ведения, ставится на пол, выполняется сильный толчок в сторону другой ноги. Кисть ведущей руки накладывается на мяч снаружи и посылает его поперек туловища в сторону другой ноги. Далее выполняется шаг в новом направлении.

Упражнения для совершенствования

- Вести мяч между препятствиями дальней от них рукой.

- Вести мяч вокруг препятствия как можно быстрее.

- То же, но препятствие обводится то с одной, то с другой стороны поочередно правой и левой рукой.

- Площадка разделена поперек на 4 части. Игроки на лицевой линии с мячами. -  
Челночное ведение мяча, кто быстрее достигнет противоположной лицевой линии.

Совершенствование техники бросков мяча

Бросок одной и двумя руками в прыжке. Этому способу следует уделять основное внимание. Перед выполнением бросков нужно стараться сделать обманное движение, броски выполнять после остановки, ведения мяча или после комплекса приемов.

Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния совершенствуются преимущественно в следующих сочетаниях с другими техническими приемами: 1) финт на проход — проход под щит — бросок; 2) финт на бросок — проход — бросок в прыжке; 3) финт на рывок — рывок — ловля мяча в движении — бросок.

Упражнения для совершенствования

- Пара игроков с мячом стоит в 5—6 м от щита. Поочередно каждый выполняет броски в движении или после ведения в двухшажном ритме или в прыжке. После броска игрок сам подбирает мяч и передает партнеру.



-То же, но игрок, передав мяч партнеру, бежит к нему и выполняет роль защитника. Игрок с мячом после финта на проход или бросок выполняет проход и бросок по корзине.

-То же, но свободный игрок сначала делает рывок к щиту, получает мяч от партнера с наскоком на две ноги, выполняет фонт с последующим уходом и броском.

-Броски с 5—7 точек по кольцу радиусом 4—5 м. После броска игрок сам подбирает мяч и добивает его в корзину. За попадание с точки — 2 очка, добивание мяча — 1 очко. За определенное время нужно набрать наибольшее количество очков.

Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций выполняются преимущественно одной и двумя руками от головы. Эти броски целесообразно применять при плотной опеке противника. Мяч перед выпуском держится высоко, и это заставляет защитника подходить ближе к нападающему, тем самым последнему легче производить уход.

Упражнения для совершенствования

-Два игрока становятся в 3—4 шагах один от другого на расстоянии 5—6 м от щита. Против них находится защитник. Передавая мяч друг другу, нападающие выбирают удобный момент для броска в корзину.

-Перед щитом колонна из 3—5 человек. Направляющий бросает мяч в корзину, бежит, чтобы его подобрать и добить.

-В парах — броски с разных точек. На площадке отмечается 5 точек в 5—6 м от щита. Каждый игрок должен быстрее забросить мяч с каждой из этих точек одной рукой от головы.

-То же двумя руками от головы.

Штрафной бросок выполняется преимущественно одной и двумя руками от головы. Перед броском нужно расслабиться, опустить руки, можно 1—3 раза ударить мячом в пол, глубоко вдохнуть и выдохнуть, сосредоточить внимание на передней точке дужки корзины и выполнить бросок. Туловище и руки при броске как бы тянутся к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.

Упражнения для совершенствования

- Броски сериями, по 5—10 в каждой, одной рукой от головы.

- Броски двумя руками от головы в кольцо.

Броски до промаха. Варианты:

а) кто больше попадет с определенного числа попыток;

б) кто быстрее сможет попасть определенное число раз;

в) каждый игрок выполняет по одному штрафному; тот, кто промахнулся, выбывает из игры.

В парах, тройках — командные броски. Игроки каждой команды выполняют броски сериями по два. Побеждает команда, первой набравшая условное количество очков, например 10.

Совершенствование техники защитных действий

Вырывание и выбивание — это основные приемы овладения мячом.

Известны два способа вырывания: рывком на себя и толчком на противника вперед-вниз. Первый способ осуществляется так: захватив мяч с двух сторон, быстрым движением сделайте сильный рывок на себя, не разгибая рук и с одновременным поворотом туловища спиной к противнику. Вырывать мяч надо так, чтобы направление рывка совпадало со стороной, свободной от захвата противника. Выполняя вырывание вторым способом, одновременно с захватом игрок как бы наваливается на мяч, толкая его в свободную от захвата противника сторону, движением вперед-вниз и с одновременным поворотом туловища спиной к сопернику.

Выбивание применяется во всех случаях, когда игрок, стоя на месте, удерживает мяч, перемещая его или ведя. Выбивание из рук производится резким, коротким движением руки, ребром кисти с плотно сжатыми пальцами. Удар наносится по мячу сверху или снизу по

свободному от захвата месту. Выбивание при ведении мяча осуществляется следующим образом: отступая перед противником, ведущим мяч, и слегка пропустив его вперед, выбить мяч боковым движением руки.

Перехват. С его помощью можно противодействовать передачам и ведению. При перехвате передачи в момент отрыва мяча от рук противника следует резко выйти вперед, преградив ему путь, и овладеть мячом, поймав его. Перехват при ведении производится так: следуя рядом с противником, ведущим мяч, надо быстрым рывком выйти к мячу в тот момент, когда он находится в свободном полете, перенять ведение, подставив руку для встречи мяча раньше, чем это сделает ведущий.

Накрывание — прием, применяемый против броска. Сблизившись с бросающим игроком на расстояние, которое позволит провести прием, быстрым движением накладываете руку на мяч, тем самым мешая произвести бросок.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом

-Учащиеся делятся на тройки. В каждой тройке выделяется защитник, нападающий и разыгрывающий. Нападающий должен забросить мяч в корзину со средней дистанции или после прохода подщит. Разыгрывающий подыгрывает нападающему, он не имеет права броска по корзине. Защитник препятствует выходу нападающего на свободное место, получению им мяча, ведению, броску по корзине. В случае овладения мячом он становится нападающим.

-Учащиеся делятся на пятерки. В каждой пятерке разыгрывающий, два защитника и два нападающих. Нападающие стремятся выбрать свободное место и забросить мяч в корзину. В случае овладения мячом защитники становятся нападающими.

-Игра 3 X 3 на один щит. Нападающие располагаются треугольником. Игрок с мячом образует вершину треугольника и находится несколько дальше от щита, чем двое его партнеров. Игроки передают мяч по треугольнику, стараясь выбрать свободное место, получить мяч и забросить его в корзину. После неудачного броска нападает команда, овладевшая мячом.

Совершенствование тактики игры

Командное нападение строится из взаимодействия двух и трех игроков. Все эти взаимодействия базируются на трех основных движениях игрока без мяча: к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

Взаимодействие с заслоном. Сущность таких взаимодействий заключается в том, что один из нападающих становится вблизи защитника, опекающего одного из партнеров, чтобы преградить ему кратчайший путь преследования уходящего игрока. Это вынуждает его двигаться по более длинному пути, в результате чего нападающий на короткое время освобождается от опеки и атакует корзину. Игрок, поставивший заслон, чаще всего выходит к щиту для поддержания атаки.

Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Одним из способов взаимодействия игроков в защите является подстраховка. Она заключается в том, что игроки выбирают место по отношению к своим подопечным, чтобы быть готовыми оказать помощь партнеру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего корзине.

Подстраховку можно применять как против нападающих, так и против центрального игрока вблизи щита.

Развитие физических качеств

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

-Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед — в стороны.

-Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой.

-Упражнения с набивными мячами массой 2—3 кг.

-Выполнение рывков на 10—15 м из различных и. п.

-Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с двойным вращением; с

максимальной частотой вращения.

Упражнения для развития координационных способностей

Вращение мяча вокруг туловища вправо и влево. То же, но выполнить «восьмерку» между ног на месте и в движении.

Жонглирование двумя мячами: а) поочередное подбрасывание двух мячей двумя руками перед собой; б) то же, но над головой.

- Ведение на месте и в движении двух мячей попеременно.

- Подбросить мяч над собой, принять упор лежа, встать и поймать его.

- Передачи двух мячей в стену поочередно: а) ловля после отскока от пола; б) ловля без отскока от пола.

Правила техники безопасности

Перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных и гандбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

- Провести разминку.

Во время занятий:

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру следует только по команде руководителя занятий.

- Строго выполнять правила проведения игры.

- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

- Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости — отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

После окончания занятий:

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Комплект оценочных заданий №37 по Теме 5. Виды спорта по выбору (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой.

Техника безопасности занятий.

Комплект оценочных заданий №38 по Теме 5. Виды спорта по выбору (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Пауэрлифтинг. Техника жима штанги лёжа.

Комплект оценочных заданий №39 по Теме 5. Виды спорта по выбору (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Гиревой спорт 8,16,24 кг.

Комплект оценочных заданий №40 по Теме 5. Виды спорта по выбору (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Подъём штанги на бицепс.

Комплект оценочных заданий №41 по Теме 5. Виды спорта по выбору (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Классический жим штанги лёжа.

Комплект оценочных заданий №42 по Теме 5. Виды спорта по выбору (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Силовой жим штанги лёжа.

Комплект оценочных заданий №43 по Теме 5. Виды спорта по выбору (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Спортивная аэробика. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Положение планка для юношей 3 мин, 2 мин., 1 мин, для девушек - 2 мин.30 сек, 1 мин.30 сек., 45 сек. Баланс на одной руке. Подскоки, амплитудные махи ногами.

Комплект оценочных заданий №44 по Теме 5 «Виды спорта по выбору» (Аудиторная самостоятельная работа обучающихся).

Задание: Упражнения для мышц живота. Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Кувырки вперед и назад. Перевороты вперед, назад, в сторону.

#### 4.1.3. УСТНЫЙ ОПРОС

Устный опрос №1 по Теме 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (Аудиторная работа).

1. В чём заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры?

2. Физическая культура личности как неотъемлемая составляющая общей культуры человека.

3. Дайте краткую характеристику понятиям «физическая подготовка», «физическое развитие».

4. Какова роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов?

5. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.

6. Назовите формы физической культуры и дайте им краткую характеристику.

7. Каковы основы организации физического воспитания в СПО?

8. Перечислите и охарактеризуйте основные направления использования средств физической культуры.

Устный опрос №2 по Теме 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) подготовка (Аудиторная работа).

1. Какие способы перемещений применяются в баскетболе?

2. Назовите виды передач мяча одной рукой.

3. Какие приемы обыгрывания защитника вы знаете?

4. Опишите основные разновидности бросков мяча в корзину.

5. Какие действия против игрока без мяча и с мячом используются в баскетболе?

Устный опрос №3 по Теме 5. Виды спорта по выбору подготовка (Аудиторная работа).

1. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой.
2. Правила составления и ведения дневника самоконтроля.
3. Контроль за состоянием организма до, во время и после занятий.
4. Средства восстановления.
5. Классификация средств восстановления.
6. Уровни восстановления.

#### **4.2. Задания для промежуточной аттестации**

##### **П Е Р Е Ч Е Н Ь**

вопросов и практических заданий для подготовки к дифференцированному зачету по учебному предмету БУП.09 Физическая культура для обучающихся по специальности 26.02.03 Судовождение

Дифференцированный зачет проводится в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

##### **ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

Инструкция: выбрать один правильный вариант ответа в каждом из вопросов.

1. Под физической культурой понимается:
  - а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
  - б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
  - в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
  - а — спорт;
  - б — система физического воспитания;
  - в — физическая культура.
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
  - а — общей физической подготовкой;
  - б — специальной физической подготовкой;
  - в — гармонической физической подготовкой;
  - г — прикладной физической подготовкой.
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
  - а — развитие;
  - б — закаленность;
  - в — тренированность;
  - г — подготовленность.
5. К показателям физической подготовленности относятся:
  - а — сила, быстрота, выносливость;
  - б — рост, вес, окружность грудной клетки;
  - в — артериальное давление, пульс;
  - г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

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

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

- а — в зависимости от решения МОК;
- б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. 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.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

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

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;

г — углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

17. Физическая работоспособность — это:

а — способность человека быстро выполнять работу;

б — способность разные по структуре типы работ;

в — способность к быстрому восстановлению после работы;

г — способность выполнять большой объем работы.

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

а — фагоцитарной устойчивостью;

б — бактерицидной устойчивостью;

в — специфической устойчивостью;

г — не специфической устойчивостью.

19. 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.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

22. 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.

23. 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.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а — антропометрическими показателями;

б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а — 14-15 годам;

б — 17-18 годам;

в — 19-20 годам;

г — 22-25 годам.

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

а — строго регламентированы;

б — представляют собой игровую деятельность;

в — не ориентированы на производство материальных ценностей;

г — создают развивающий эффект.

27. Техникой движений принято называть:

а — рациональную организацию двигательных действий;

б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

в — способ организации движений при выполнении упражнений;

г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

а — стойкость;

б — гибкость;

в — ловкость;

г — бодрость;

д — выносливость;

е — быстрота;

ж — сила.

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

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

30. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31. Быстрота — это:

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

б — способность человека быстро набирать скорость;

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

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г — эластичность мышц и связок.

33. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;



б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

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

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

г — способность сохранять заданные параметры работы.

35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

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

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

37. Подводящие упражнения применяются:

а — если обучающийся недостаточно физически развит;

б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

38. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а — гибкий;

б — упражняю;

в — преодолевающий.

41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

а — Осло;

б — Саппоро;

в — Сочи;

г — Ванкувере.

42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б — генетикой и наследственностью человека;

в — влиянием социальных и экологических факторов;

г — двигательной активностью человека.

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

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

44. 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.

45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5.

48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

49. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

- а — метание дротика;
- б — ускорения;
- в — толчок гири;
- г — подтягивание;
- д — кувырки;
- е — стойка на одной руке.

52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

53. Пять олимпийских колец символизируют:

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;
- г — Александр Карелин.

55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а — 20-ой;
- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

59. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;  
 б - «Главное не победа, а участие»;  
 в - «О спорт — ты мир!».

#### Критерии оценивания

Оцениваемый показатель	Кол. баллов, обеспечивающих получение:			
	Оценки			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Процент набранных баллов из 100% возможных	Менее 55%	55% и более	70% и более	85% и более
Количество тестовых заданий:				
60	33 и менее	От 34 до 42	От 43 до 51	52 и более

#### Ключ к тестам:

- |       |         |       |           |
|-------|---------|-------|-----------|
| 1. в  | 16. г   | 31. а | 46. г     |
| 2. в  | 17. г   | 32. в | 47. в     |
| 3. а  | 18. г   | 33. в | 48. б     |
| 4. в  | 19. б   | 34. б | 49. б     |
| 5. а  | 20. б   | 35. а | 50. а,б,в |
| 6. б  | 21. в   | 36. б | 51. б,г,д |
| 7. в  | 22. б   | 37. б | 52. в     |
| 8. а  | 23. а   | 38. а | 53. в     |
| 9. в  | 24. а   | 39. б | 54. в     |
| 10. б | 25. г   | 40. б | 55. а     |
| 11. б | 26. в   | 41. г | 56. в     |
| 12. в | 27. а   | 42. а | 57. в     |
| 13. а | 28. а,г | 43. б | 58. а     |
| 14. б | 29. б   | 44. в | 59. а     |
| 15. б | 30. а   | 45. в | 60. а     |
| 61.   |         |       |           |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные.	Бег 30 м, с.	16, 17	4,4 и выше 4,3	5,1 – 4,8 5,0 – 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9 – 5,3 5,9 – 5,3	6,1 и ниже 6,1
2.	Координационные.	Челночный бег 310 м, с.	16, 17	7,3 и выше 7,2	8,0 – 7,7 7,9 – 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 – 8,7 9,3 – 8,7	9,7 и ниже 9,6
3.	Скоростно-силовые.	Прыжки в длину с места, см.	16, 17	230 и выше 240	195 – 210 205 – 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170 – 190 170 – 190	160 и ниже 160
4.	Выносливость.	6-минутный бег, м.	16, 17	1500 и выше 1500	1300 – 1400 1300 – 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050 – 1200 1050 – 1200	900 и ниже 900
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения стоя, см.	16, 17	15 и выше 15	9 – 12 9 – 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 – 14 12 – 14	7 и ниже 7
6.	Силовые.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки).	16, 17	11 и выше 12	8 – 9 9 – 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 – 15 13 – 15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (коли-	13	11	8

чество раз)			
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с).	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

№	Вид упражнения	Оценка	На базе 9 классов		
			1 курс	2 курс	3-5 курс
1.	100 м. (юн./дев.)		лёгкая атлетика		
		5	14.2/17.0	13.8/16.6	13.6/16.4
		4	14.6/17.2	14.2/17.0	13.8/16.8
		3	15.1/17.4	14.6/17.2	14.2/17.0
2.	400 м. (юноши)	5	1.18	1.14	1.11
		4	1.22	1.18	1.14
		3	1.26	1.22	1.18
3.	500 м (девушки)	5	2.10	2.05	2.00
		4	2.15	2.10	2.05
		3	2.19	2.13	2.10
4.	800 м. (юн./дев.) * учащиеся с 17 лет	5	----	2.40/----	----/3.25
		4	----	2.45/----	----/3.31
		3	----	2.50/----	----/3.37
5.	2000 м. (дев.) 3000 м. (юн.) мин.	5	10,10 13,00	10,00 12 м. 50 с.	9,50 12 м. 45 с.
		4	10,40 15,00	10,30 14,40	10,20 14,30
		3	10,00	10,50	10,40
			16,30	16,00	15,40

6.	Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз./мин.)	5	----	30	30
		4	----	25	25
		3	----	20	20
7.	Прыжки в высоту (юн./дев.), см.	5	125/105	130/110	135/110
		4	120/100	125/105	130/105
		3	115/95	120/100	125/100
8.	Прыжки в длину (юн./дев.), см.	5	4.30/3.09	4.50/3.21	4.70/3.26
		4	4.10/3.06	4.30/3.15	4.60/3.24
		3	3.90/3.00	4.10/3.06	4.40/3.09
9.	Челночный бег 10×10 (юн./дев.)	5	24,35/25,4	23,4/24,5	22,5/23,5
		4	26,35/27,40	25,5/26,7	24,5/25,5
		3	29,4/30,3	27,5/28,5	26,5/27,5
10.	Челночный бег 5×20 м. (юн./дев.)	5	20,2/22,1	20,0/21,5	19,5/20,5
		4	21,3/24,5	21,2/23,5	20,5/22,5
		3	25,5/27,3	24,5/26,5	22,5/24,5
11.	Метание гранаты (юн. – 700 гр.; дев. – 500 гр.), м.	5	38/20	38/21	40/25
		4	32/16	34/18	36/20
		3	26/10	28/12	30/15
12.	Скок на скакалке (юн./дев.) раз/мин.	5	140/130	150/140	160/150
		4	130/120	140/130	150/140
		3	120/100	130/110	140/120
гимнастика					
13.	Подтягивание на высокой перекладине (юн.), кол-во раз.	5	12	13	14
		4	10	11	12
		3	8	9	10
14.	Подъём переворотом в упор, (юн.), кол-во раз.	5	4	5	6
		4	3	4	5
		3	2	3	4
15.	Подъём ног до перекладины в висе, (юн.), кол-во раз.	5	18	20	22
		4	16	18	20
		3	13	15	17
16.	Выход силой двумя в упор на высокой перекладине, (юн.), кол-во раз	5	4	5	6
		4	3	4	5
		3	2	3	4
17.	Сгибание-разгибание рук в упоре (юн./дев.) кол-во раз.	5	25/20	30/25	35/27
		4	20/15	25/20	30/25
		3	15/10	20/15	22/17
волейбол					
18.	Верхняя приём-передача (юн./дев.), кол-во раз	5	10/10	12/12	15/14
		4	8/8	10/9	13/12
		3	6/6	8/7	10/9
19.	Нижняя приём-передача (юн./дев.), кол-во раз.	5	10/10	12/12	15/14
		4	8/8	10/9	13/12
		3	6/6	8/7	10/9
20.	Комбинированная приём-передача (юн./дев.), кол-во раз.	5	8/6	9/7	10/8
		4	7/5	8/6	9/7
		3	6/4	7/5	8/6
баскетбол					

21.	Техника броска одной от плеча с штрафной линии из 10 раз (юн./дев.) из 12 раз (юн.), кол-во раз	5	6/5	7/6	8/7
		4	5/4	6/5	7/6
		3	4/3	5/4	6/5
лыжная подготовка					
22.	Попеременный одношажный ход	По технике выполнения дистанции			
	Одновременный бесшажный ход	По технике выполнения дистанции			
	Одновременный одношажный	По технике выполнения дистанции			
	Одновременный двушажный	По технике выполнения дистанции			
	Одновременный бесшажный	По технике выполнения дистанции			
	Коньковый (двушажный) ход	По технике выполнения дистанции			
23.	Спуск-подъём в горку (юн./дев.), сек.	5	52/55	45/50	42/47
		4	54/57	47/52	44/49
24.	Лыжная гонка 2000 м. (юн./дев.), мин.	5	11,3	11,01	10,45
		4	12,3	12,01	11,01
		3	13,3	13,01	12,3
25.	Лыжная гонка 3000 м. (дев.), мин.	5	23,01	22,01	21,01
		4	24,01	23,01	22,01
		3	25,01	24,01	23,01
26.	Лыжная гонка 5000 м. (юн.), мин.	5	31	30	29
		4	32	31	30
		3	34	32	31
27.	Лыжная гонка 10.000 м. юн. *учащиеся с 17 лет	5	----	Без учёта времени, 60 мин. 65 мин. 70 мин.	

#### Критерии оценивания контрольных нормативов

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.