

Приложение 24
к ООПСПО по специальности
35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана с учетом требований:

- ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования
- на основании примерной основной образовательной программы по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования (Организация разработчик: Федеральное государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте» (ФГБУ ДПО «УМЦ ЖДТ»)).

Организация-разработчик:

1. ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

Разработчик:

1. Чистяков С.А., преподаватель

«Рассмотрено» на заседании цикловой комиссии
агротехнологического отделения
(с.Вагай)
Протокол № 9 от 25 мая 2023г.
Председатель ЦК: Каренгина Т.М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ. 04 Физическая культура является частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета:

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1ОК04, ОК8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	176
практические занятия	176
Промежуточная аттестация 1 семестр в виде дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ЛР 2, ЛР 20
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		70	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	15	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ЛР 2, ЛР 20
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	11	
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	16	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ЛР 2, ЛР 20
	Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		

	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ЛР 2, ЛР 20
	Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	9	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Самостоятельная работа обучающихся примерная	-		
Раздел 3. Баскетбол		46	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	7	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ЛР 2, ЛР 20
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	9	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок			
Самостоятельная работа обучающихся примерная			
Тема 3.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	9	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ЛР 2, ЛР 20
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	7	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		

	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Тема 3.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	7	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ЛР 2, ЛР 20
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	7	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Раздел 4. Волейбол		37	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	7	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ЛР 2, ЛР 20
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	7	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ЛР 2, ЛР 20
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	7	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ЛР 2, ЛР 20
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Раздел 6. Лыжная подготовка		17	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ЛР 2, ЛР 20
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		

	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	11	
	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	Промежуточная аттестация	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Всего:		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04

Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предполагает универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники (электронные ресурсы)

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст : электронный.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

Дополнительные источники (электронные ресурсы):

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 297 с. — ISBN 978-5-406-02713-4. — URL: <https://book.ru/book/936274>. — Текст : электронный.
2. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-5253-8. — URL: <https://book.ru/book/938404>. — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>. — Текст : электронный

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований .

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности • Средства профилактики перенапряжения 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
умения: <ul style="list-style-type: none"> • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Определение траектории профессионального развития и самообразования (физического саморазвития)	Мониторинг результатов сдачи нормативов, качества выполнения упражнений, контроль самочувствия обучающихся
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельность	Оценивание эффективности выполнения учебными группами, заданий в командных играх, эстафетах
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение	Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе	Оценивание эффективности выполнения

на основе общечеловеческих ценностей.	общечеловеческих ценностей.	обучающимися заданий
ОК 8. Использовать Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Мониторинг результатов сдачи нормативов, качества выполнения упражнений, контроль самочувствия обучающихся

4.2. Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Тестовые задания МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вид задания	5	4	3
Прыжки в длину с места - юноши	215	210	200
- девушки	165	145	140
Метания гранаты 700 гр. (м) - юноши	18.00	15.00	12.00
- девушки 500 гр.			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши	12	9	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			
- юноши	9	7	6
- девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)	16	12	8
Челночный бег 3*10 м/с - юноши	8.6	8.9	9.3
- девушки			
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)			
- юноши	120	110	100
- девушки	130	120	110
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз)			
- юноши	45	40	35
- девушки	33	28	23
Поднимание ног до перекладины	7	5	3
Бег 100 м/сек - юноши	14.5	15.0	15.5
- девушки	17.0	17.5	18.5
Бег 1000 м/сек - юноши	3.40	4.15	4.25
Бег 3000 м/сек - юноши	15.20	15.30	16.00
Бег 500 м/сек - девушки	2.00	2.15	2.20
Бег 2000 м/сек - девушки	11.30	12.00	12.30
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу - юноши			
- девушки	9	7	6
Приседание - юноши	60	55	50
- девушки	50	45	40

Тема: волейбол

10 передач волейбольного мяча без обивки	с первой попытки	2-3 ошибки	менее 5 передач не выполнены
--	------------------	------------	------------------------------

Передача мяча в парах через сетку	50 передач с соблюдением всех критерий	40 передач, 2 ошибки	30 передач
Передача мяча сверху над собой (10 раз)	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Прием мяча снизу с подачи	точный прием без ошибки	мяч принят и остался в игре	из 5 подач 4 приема
Верхняя подача в зону	из 5 попыток - 5 без ошибок	из 5 попыток - 3 без ошибок	из 5 попыток - 2 без ошибок

Тема: баскетбол

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в кольцо, в движении 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	5 попаданий	4 попадания	3 попадания

Тема: гандбол

Передачи в парах одной рукой	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в движении, ворота 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий

Тестовые задания Вариант 1

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов. Ответ оценивается в 1 балл</i>		
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой	Б

	<p>скоростью;</p> <p>б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;</p> <p>в) способность человека быстро набирать скорость.</p>	
5.	<p>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</p> <p>А) 110—130 ударов в минуту;</p> <p>б) до 140 ударов в минуту;</p> <p>в) 140— 160 ударов в минуту;</p> <p>г) до 160 ударов в минуту.</p>	Б
6.	<p>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</p> <p>а) частота дыхания;</p> <p>б) частота сердечных сокращений;</p> <p>в) самочувствие.</p>	Б
7.	<p>Для воспитания быстроты используются:</p> <p>а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;</p> <p>б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;</p> <p>в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;</p>	А
8.	<p>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</p> <p>а) соблюдение распорядка;</p> <p>б) оптимальный двигательный режим.</p>	Б
9.	<p>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</p> <p>а) режим дня;</p> <p>б) соблюдение правил гигиены;</p> <p>в) ритмическая деятельность.</p>	А
10.	<p>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</p> <p>а) питание;</p> <p>б) дыхание;</p> <p>в) зарядка.</p>	Б
11.	<p>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</p> <p>а) упрямство;</p> <p>б) стойкость;</p> <p>в) выносливость.</p>	В
12.	<p>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</p> <p>а) ловкость;</p> <p>б) быстрота;</p> <p>в) натиск.</p>	А
13.	<p>Назовите элементы здорового образа жизни:</p> <p>а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;</p> <p>б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;</p> <p>в) все перечисленное.</p>	В
14.	<p>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</p> <p>а) безопасность занимающихся;</p> <p>б) лучшее выполнение упражнений;</p> <p>в) рациональное использование инвентаря.</p>	А
15.	<p>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</p> <p>а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;</p> <p>б) аэробика;</p> <p>в) альпинизм;</p> <p>г) велосипедный спорт.</p>	А
16.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для</p>	Г

	развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б
18.	Основные направления использования физической культуры способствуют формированию... а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. В) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. Г) всего вышеперечисленного.	Г
19.	Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	Г
20.	Основными показателями физического развития человека являются: а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	А
21.	Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. Б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. В) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	В
22.	Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».	А
23.	Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является: а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.	А
24.	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.	В
25.	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.	Б
26.	Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:	Г

	а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.	
27.	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.	Б
28.	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.	А
29.	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.	Г
30.	Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	А

Блок Б

Инструкция по выполнению задания № 31 – 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

Ответ оценивается в 3 балла

31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
32.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.	1 – А 2 – В 3 – Б

37.	1) Размеры волейбольной площадки 2) Размеры гандбольной площадки 3) Размеры футбольной площадки	а) 120*90 б) 40*20 в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
Блок С			
<i>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос. Ответ оценивается в 3 балла</i>			
38.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....		позволяет правильно планировать дела в течение дня;
39.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...		силовых упражнений;
40.	Освоение двигательного действия следует начинать с ...		формирования общего представления о двигательном действии;

Вариант 2

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов. Ответ оценивается в 1 балл</i>		
1.	Главной причиной нарушения осанки является... а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	Б
2.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что... а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	А
3.	Под силой как физическим качеством понимается: а) способность поднимать тяжелые предметы; б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	В
4.	Выносливость человека не зависит от... а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	Б
5.	Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит: а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.	В
6.	Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.	В
7.	Отметьте, что определяет техника безопасности: а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;	А

	<p>б) правильное выполнение упражнений;</p> <p>в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>	
8.	<p>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</p> <p>а) 60 – 80 ударов в минуту;</p> <p>б) 70 – 90 ударов в минуту;</p> <p>в) 75 - 85 ударов в минуту;</p> <p>г) 50 - 70 ударов в минуту.</p>	А
9.	<p>Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:</p> <p>а) гигиена;</p> <p>б) закаливание;</p> <p>в) питание.</p>	Б
10.	<p>Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:</p> <p>а) осанка;</p> <p>б) рост;</p> <p>в) движение</p>	А
11.	<p>Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:</p> <p>а) зарядка;</p> <p>б) сила;</p> <p>в) воля.</p>	Б
12.	<p>Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:</p> <p>а) гибкость;</p> <p>б) растяжение;</p> <p>в) стройность.</p>	А
13.	<p>Назовите основные физические качества человека:</p> <p>а) скорость, быстрота, сила, гибкость;</p> <p>б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;</p> <p>в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.</p>	Б
14.	<p>Укажите, что понимается под закаливанием:</p> <p>а) купание в холодной воде и хождение босиком;</p> <p>б) приспособление организма к воздействию внешней среды;</p> <p>в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.</p>	Б
15.	<p>Первая помощь при обморожении:</p> <p>а) растереть обмороженное место снегом;</p> <p>б) растереть обмороженное место мягкой тканью;</p> <p>в) приложить тепло к обмороженному месту.</p>	Б
16.	<p>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</p> <p>а) акробатика;</p> <p>б) тяжелая атлетика;</p> <p>в) гребля;</p> <p>г) современное пятиборье.</p>	А
17.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</p> <p>а) борьба;</p> <p>б) бег на короткие дистанции;</p> <p>в) бег на средние дистанции;</p> <p>г) бадминтон.</p>	Б
18.	<p>Отметьте, что такое адаптация:</p> <p>а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;</p> <p>б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;</p> <p>в) процесс восстановления.</p>	А
19.	<p>Укажите, чем характеризуется утомление:</p> <p>а) отказом от работы;</p> <p>б) временным снижением работоспособности организма;</p> <p>в) повышенной ЧСС.</p>	Б
20.	<p>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:</p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к</p>	А

	<p>упражнения на другую группу мышц.</p> <p>б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.</p> <p>в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	
21.	<p>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</p> <p>а) Рим;</p> <p>б) Китай;</p> <p>в) Греция;</p> <p>г) Египет.</p>	В
22.	<p>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</p> <p>а) переоценивают свои возможности;</p> <p>б) следуют указаниям преподавателя;</p> <p>в) владеют навыками выполнения движений;</p> <p>г) не умеют владеть своими эмоциями.</p>	Б
23.	<p>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</p> <p>а) стойкость;</p> <p>б) гибкость;</p> <p>в) ловкость;</p> <p>г) бодрость;</p> <p>д) выносливость;</p> <p>е) быстрота;</p> <p>ж) сила.</p>	А, Г
24.	<p>Ловкость — это:</p> <p>а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;</p> <p>б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;</p> <p>в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p>	А
25.	<p>Сила — это:</p> <p>а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;</p> <p>б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;</p> <p>в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</p>	В
26.	<p>Под гибкостью как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;</p> <p>б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;</p> <p>г) эластичность мышц и связок.</p>	В
27.	<p>Бег на дальние дистанции относится к:</p> <p>а) легкой атлетике;</p> <p>б) спортивным играм;</p> <p>в) спринту;</p> <p>г) бобслею.</p>	А
28.	<p>XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</p> <p>а) Осло;</p> <p>б) Саппоро;</p> <p>в) Сочи;</p> <p>г) Ванкувере.</p>	Г
29.	<p>Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</p> <p>а) 3 минуты;</p>	В

	б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	
30.	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.	В

Блок Б

Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

Ответ оценивается в 3 балла

31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г	1 – А 2 – В 3 – Б
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	1 – А 2 – В 3 – Б
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
34.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
35.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А

Блок С

Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос. Ответ оценивается в 3 балла

38.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...	сохранение и улучшение здоровья;
39.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
40.	Правильное дыхание характеризуется...	равной продолжительностью вдоха и выдоха.