Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра правовых дисциплин среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института права и

Национальной безопасности

_____ А.В. Кочетков

«15» апреля 2026 Протокол №6

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
к рабочей программе дисциплины

ОУД.Б.10 «Физическая культуры»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

образовательной программы среднего профессионального образования – программа
подготовки специалистов среднего звена по специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

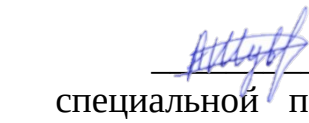
Квалификация

«Юрист»

Год набора – 2026

Тамбов – 2026

Разработчики:



Шуварин А.М., преподаватель кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности Института права и национальной безопасности ТГУ имени Г.Р. Державина

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» и утверждена на кафедре специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности от 29 мая 2026 года протокол №10

1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
	рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;	

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
	- способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями:	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
	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	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям;	ПРб 1. 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); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
	- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ПОКАЗАТЕЛЯМ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ И ОСВОЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Общая/ профессиональная компетенция	**Раздел/Тема**	**Тип оценочных мероприятия**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с [1]: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.15	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.15	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.15	

[1] *Профессионально ориентированное содержание.*

3. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Шкала оценивания

Тип оценочных мероприятий	оценка			
	отлично	**хорошо**	**удовлетворительно**	**неудовлетворительно**
Составление словаря терминов, либо кроссворда	Представлено 45–50 терминов, полно и точно раскрывающих все разделы дисциплины. Все определения грамотны, однозначны, соответствуют научно-методической литературе. Приведены практические примеры и упражнения, иллюстрирующие каждый термин. **Структура:** Четкая и логичная (алфавитный порядок с указанием тематических разделов). Имеется введение, где обоснован выбор терминов, и заключение с выводами. **Оформление:** Аккуратное, эстетичное, соответствует требованиям. Имеется титульный лист,	Представлено 35–44 термина, основные разделы раскрыты полно, но отдельные понятия требуют уточнения. Определения верны, но не всегда снабжены практическими примерами. **Структура:** Логичная, но отсутствует введение или заключение. **Оформление:** Оформлено аккуратно, но имеются мелкие недочеты (неполное заполнение титульного листа, неверное оформление списка источников). **Творческий подход:** Присутствуют	Представлено 30–34 термина, раскрыты не все разделы программы. Определения даны неполно, неточны или заимствованы из одного источника без переработки. Отсутствуют практические примеры. **Структура:** Нарушена логика (термины расположены хаотично), нет введения и заключения. **Оформление:** Оформлено небрежно, не соблюдены требования к оформлению. **Творческий подход:** Отсутствует. **Грамотность:** Допущено более 3-х ошибок, в том	Менее 30 терминов. Определения даны неверно или скопированы без осмысления. Не раскрыто основное содержание дисциплины. **Структура:** Полное отсутствие логики и структуры. **Оформление:** Работа оформлена с грубыми нарушениями или не предоставлена. **Творческий подход:** Отсутствует. **Грамотность:** Грубые ошибки, делающие работу нечитаемой.

	оглавление, список использованных источников (не менее 5). **Творческий подход:** Есть авторские комментарии, иллюстрации (схемы, рисунки), практические рекомендации, словарь переведен на английский язык. **Грамотность:** Орфографических, пунктуационных и терминологических ошибок нет.	отдельные иллюстрации, но нет аналитических выводов. **Грамотность:** Допущено не более 2-х ошибок, не искажающих смысл.	числе терминологических.	
Защита презентации/доклада-презентации	Тема раскрыта полно, глубоко; использованы актуальные данные, несколько источников; отражены дискуссионные вопросы; имеются практические рекомендации Четкая, логичная; все элементы (титул, введение, основная часть, заключение, список источников) присутствуют и соразмерны Единый стиль, эстетичное оформление; оптимальное	Тема раскрыта достаточно полно, но отсутствуют отдельные аспекты; недостаточно критического анализа; рекомендации присутствуют, но не всегда детализированы Структура выдержана, но есть незначительные нарушения композиции (объем частей, логика переходов) Единый стиль соблюден, но имеются мелкие недочеты (не более 2-х	Тема раскрыта поверхностно; использован ограниченный круг источников; отсутствует анализ проблемы; практические рекомендации не приведены или носят общий характер Нарушена структура; отсутствует один из обязательных элементов (введение или заключение) Оформление небрежное;	Тема не раскрыта; содержание не соответствует заявленной теме; источники не указаны Полное отсутствие структуры; хаотичное расположение материала Оформление с грубыми нарушениями; иллюстрации отсутствуют или не читаются; грубые орфографические ошибки Отказ от выступления или полное незнание материала; текст зачитывается невнятно

	количество текста; качественные иллюстрации; грамотно использована анимация; орфографических ошибок нет Уверенное, свободное изложение; грамотная речь; профессиональная терминология; контакт с аудиторией; соблюдение регламента (5–7 мин) Высказывает собственное мнение, анализирует проблемы, предлагает пути решения Точные, аргументированные, полные ответы на все вопросы; умение импровизировать; корректное поведение Высокий уровень подготовки; работа вызывает интерес; демонстрирует глубокое понимание темы	ошибок; незначительные нарушения оформления; избыток текста на отдельных слайдах) Хорошее выступление, но обучающийся иногда обращается к тексту; допускает единичные речевые неточности; соблюдает регламент Собственная позиция присутствует, но выражена недостаточно четко Ответы даны на большинство вопросов, но не всегда исчерпывающие или недостаточно аргументированные Хороший уровень подготовки; работа выполнена добросовестно, но требует незначительной доработки	разные шрифты; иллюстрации не подписаны или не связаны с содержанием; допущено более 3-х орфографических ошибок Неуверенное выступление; текст зачитывается; нет контакта с аудиторией; регламент нарушен (значительное превышение или сокращение времени) Собственная позиция отсутствует; материал пересказывается без оценки Испытывает затруднения при ответах; дает неполные ответы; часто ссылается на незнание Средний уровень подготовки; работа выполнена формально, без творческого подхода	Отсутствует; мнение не сформулировано Ответы на вопросы отсутствуют либо неверны Работа не соответствует предъявляемым требованиям
Выполнение самостоятельной	Задание выполнено в полном объеме, содержание полностью	Задание выполнено в полном объеме, содержание	Задание выполнено не в полном объеме (более 30% требований не	Задание не выполнено (объем менее 50% от требуемого) или не

работы	соответствует теме, материал изложен глубоко и всесторонне. Использованы современные источники (не менее 5). Отражены практические аспекты и связь с профессиональной деятельностью Работа имеет четкую логическую структуру: введение, основная часть (разбитая на разделы), заключение, список литературы. Все части работы соразмерны и логически связаны Работа выполнена полностью самостоятельно. Учтены замечания, полученные на консультациях. Продемонстрировано глубокое понимание материала, способность к его анализу и оценке Текст грамотный (орфографических, пунктуационных ошибок нет). Используется	соответствует теме, но отдельные аспекты раскрыты недостаточно глубоко. Количество источников — не менее 3. Практическая направленность прослеживается, но выражена недостаточно четко Структура работы выдержана, но имеются незначительные нарушения: отсутствует один из элементов (введение или заключение) или нарушена логика переходов между разделами Работа выполнена самостоятельно, но имеются элементы заимствования без переработки (до 10% текста). В целом понимание материала достаточное Допущено не более 2-х орфографических или	выполнено). Содержание поверхностное, несистемное, имеются отступления от темы. Количество источников — менее 3. Практическая направленность отсутствует Структура работы нарушена: отсутствуют два и более элемента, изложение хаотичное, логическая связь между частями отсутствует Работа выполнена с существенной помощью преподавателя или с использованием готовых материалов. Самостоятельность низкая. Понимание материала фрагментарное Допущено более 3-х ошибок, в том числе терминологических. Термины используются неточно или с ошибками Оформление небрежное: отсутствует титульный лист или список	соответствует теме. Отсутствуют ссылки на источники. Содержание не имеет отношения к дисциплине «Физическая культура» Структура полностью отсутствует, материал изложен бессистемно, невозможно выделить смысловые части Работа полностью скопирована из Интернета или выполнена другим лицом. Самостоятельность отсутствует. Понимание материала не продемонстрировано Грубые ошибки, делающие работу нечитаемой. Терминология отсутствует или используется неверно Оформление с грубыми нарушениями или не оформлено. Текст нечитаем, поля и шрифты не соблюдены Работа не сдана в установленный срок (задержка более 5 дней) или

	профессиональная терминология, все термины определены верно и уместно Работа оформлена в строгом соответствии с требованиями: титульный лист, оглавление, нумерация страниц, поля, шрифт, ссылки оформлены по ГОСТ. Список литературы оформлен правильно Работа сдана в установленный срок без нарушений Работа имеет явную практическую направленность: разработанные упражнения, рекомендации или планы могут быть использованы в реальной деятельности. Приведены конкретные примеры и обоснования Активно использованы информационные технологии: таблицы, графики, схемы,	пунктуационных ошибок. Терминология используется правильно, но недостаточно разнообразна Оформление в целом соответствует требованиям, но имеются незначительные недочеты: неправильное оформление ссылок, отсутствие оглавления, неверный шрифт. Допустимо не более 2-х нарушений Работа сдана с задержкой до 2 рабочих дней Практическая направленность прослеживается, но не всегда подкреплена конкретными примерами или расчетами. Рекомендации носят общий характер Информационные технологии	литературы, не соблюдены поля и шрифты. Более 3-х нарушений требований Работа сдана с задержкой до 5 рабочих дней (без уважительной причины) Практическая направленность выражена слабо: работа носит преимущественно теоретический характер, практические рекомендации отсутствуют или шаблонны Информационные технологии не использованы или использованы формально	не предоставлена вовсе Практическая направленность полностью отсутствует. Работа представляет собой реферативное изложение чужих идей без собственных разработок Отсутствует использование информационных технологий; работа не структурирована

	диаграммы, презентации (при необходимости). Материал визуализирован	использованы, но недостаточно: таблицы и графики отсутствуют или выполнены небрежно		
Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	Проведен глубокий самоанализ: учтены все параметры (пол, возраст, уровень подготовки, здоровье, противопоказания, режим дня, инвентарь). Все упражнения подобраны строго под эти данные. Комплекс персонализирован. Цель сформулирована четко, измеримо (SMART). Задачи соответствуют цели и разбиты по этапам. Комплекс решает поставленные задачи на 100%. Присутствуют все 3 части: **разминка** (6–8 упражнений на все группы суставов + кардио), **основная часть** (8–12 упражнений по группам мышц с	Учтены основные параметры, но без детального анализа (например, не указаны ЧСС, наличие травм в прошлом, или рекомендации даны в общем виде). Цель сформулирована, но не конкретна (например, «улучшить здоровье»). Задачи частично соответствуют цели. Все части есть, но количество упражнений меньше нормы (разминка 4–5, основная 6–8, заминка 3–4). Описание дано, но не по всем упражнениям или в сокращенном виде (без ошибок и страховки). Дозировка указана, но не по всем	Учтены только внешние параметры (пол, возраст). Состояние здоровья и уровень подготовки не проанализированы. Комплекс не персонализирован. Цель и задачи не связаны между собой. Комплекс не отражает заявленную цель. Отсутствует одна часть (чаще заминка или разминка) или структура нарушена. Описание дано схематично (1–2 предложения), без деталей. Дозировка указана неверно (не соответствует уровню подготовки) или отсутствует. Условия не указаны или комплекс составлен без	Индивидуальные особенности не учтены. Предложен шаблонный комплекс «для всех». Отсутствует анализ исходных данных. Цель отсутствует или не соответствует теме. Задачи не сформулированы. Отсутствуют две части или структура отсутствует полностью. Описание отсутствует или дано с грубыми ошибками (опасно для выполнения). Дозировка отсутствует полностью. Комплекс принципиально невыполним в предложенных условиях. Безопасность не освещена. Полностью отсутствует визуализация. Выводы отсутствуют. Грубые ошибки, работа

	дозировкой и паузами отдыха), **заминка** (4–6 упражнений на растяжку и дыхание). Каждое упражнение описано подробно: исходное положение, движение по фазам, направление дыхания, типичные ошибки, способ страховки. Для каждого упражнения указаны: количество повторений, количество подходов, темп, время отдыха, ЧСС. Есть план повышения нагрузки (на 2–4 недели вперед). Комплекс адаптирован под конкретные условия (дома / зал / улица) и наличие инвентаря (гантели, резина, стул, коврик). Даны альтернативы упражнениям. Даны четкие рекомендации: как разогреваться, как следить за пульсом (формула Карвонена), субъективные	упражнениям. Прогрессия отсутствует или дана в общем виде. Условия указаны, но инвентарь не конкретизирован или нет альтернатив. Рекомендации даны, но в общих чертах (без формул и конкретных цифр) Иллюстрации есть, но не на все упражнения или низкого качества. Вывод есть, но без плана корректировки. Есть мелкие недочеты (до 2 ошибок) или незначительные нарушения структуры. Есть элементы заимствования (до 20%), но они переработаны под себя.	учета места занятий. Рекомендации шаблонны или не относятся к данному комплексу. Иллюстрации отсутствуют или не соответствуют тексту. Вывод формальный, не отражает сути Более 3 ошибок, нарушена структура, нет списка литературы. Работа скопирована из интернета без адаптации (шаблон).	нечитаема, оформление отсутствует. Выявлен факт плагиата. Работа не засчитывается.

	признаки утомления, когда прекращать занятие, ПМП при травме. Каждое упражнение имеет понятную схему, рисунок или ссылку на видео. Есть план занятий в виде таблицы. В конце работы сделан вывод: как оценивать эффективность (тесты, повторные замеры). Предложен план корректировки комплекса при отсутствии прогресса. Текст структурирован, есть титульный лист, список литературы (при использовании). Орфографических и терминологических ошибок нет. Комплекс уникален, составлен самостоятельно, с учетом личного опыта и знаний.			
Составление профессиограммы	Выбрана конкретная должность в правоохранительной системе (например,	Должность выбрана, но отдельные разделы профессиограммы раскрыты недостаточно	Профессия указана обобщенно («полицейский»), отдельные разделы	Профессия не указана или выбрана не из правоохранительной сферы. Большинство разделов не

	участковый уполномоченный, инспектор ДПС, оперуполномоченный). Все разделы профессиограммы раскрыты полно, с опорой на профессиональные стандарты и должностные инструкции Все основные обязанности перечислены и систематизированы по направлениям деятельности. Приведены ссылки на нормативные акты (ФЗ «О полиции», должностной регламент) Выделены и описаны все группы ПВК: психофизиологические (память, внимание, мышление, восприятие), личностные (ответственность, стрессоустойчивость, коммуникабельность), волевые (решительность, настойчивость), интеллектуальные (аналитическое мышление).	глубоко (1–2 раздела проработаны поверхностно) Основные обязанности перечислены, но систематизация отсутствует, ссылки на нормативные акты неполные ПВК выделены по всем группам, но обоснование значимости дано не по всем качествам или недостаточно аргументировано Требования к физической подготовке описаны, но нормативы не указаны или связь с профессиональной деятельностью обоснована недостаточно Перечень противопоказаний представлен, но без пояснения влияния на профессиональную деятельность	пропущены (3 и более) Обязанности перечислены выборочно, без систематизации и ссылок на нормативную базу ПВК выделены только по отдельным группам (2 из 4), обоснование отсутствует Требования к физической подготовленности перечислены обобщенно, без конкретных нормативов и обоснования Перечень противопоказаний неполный или представлен без указания источников Связь физической подготовки с профессиональной деятельностью обоснована поверхностно, без практических рекомендаций Структура работы нарушена, разделы	раскрыты Обязанности не соответствуют выбранной должности или не указаны ПВК не выделены или перечислены формально, без связи с профессиональной деятельностью Требования к физической подготовленности отсутствуют или не соответствуют специфике профессиональной деятельности Медицинские противопоказания не указаны Связь между физической подготовкой и профессиональной деятельностью не обоснована Структура полностью отсутствует Оформление с грубыми нарушениями, текст нечитаем, ошибки делают работу неинформативной Работа скопирована из

	Дано обоснование значимости каждого качества для конкретной должности Подробно описаны требования к уровню развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость) и двигательных навыков (приемы борьбы, преодоление препятствий, стрельба). Указаны нормативы (согласно Наставлению по физической подготовке МВД). Обоснована связь физических качеств с успешностью выполнения служебных задач Представлен развернутый перечень медицинских противопоказаний (заболевания нервной системы, опорно-двигательного аппарата, органов чувств, сердечно-сосудистой системы и др.) с указанием влияния на профессиональную	Связь физической подготовки с профессиональной деятельностью прослеживается, но рекомендации по организации занятий отсутствуют или даны в общем виде Структура работы выдержана, но отдельные разделы изложены непоследовательно. Введение или заключение отсутствует Оформление в целом соответствует требованиям, но имеются мелкие недочеты (до 2 ошибок в тексте, неполное оформление списка литературы) Работа выполнена самостоятельно, но имеются отдельные заимствования без переработки. Понимание материала достаточное	расположены хаотично. Введение и заключение отсутствуют Оформление небрежное, допущено более 3 ошибок, список литературы отсутствует или содержит менее 3 источников Работа выполнена с использованием готовых материалов (шаблонов), самостоятельность низкая. Понимание материала фрагментарное	Интернета. Самостоятельность отсутствует

	деятельность Выявлены и описаны профессионально значимые двигательные действия (например, задержание, преследование, эвакуация пострадавших). Обосновано, какие физические упражнения и виды спорта обеспечивают формирование необходимых навыков. Приведены практические рекомендации по организации самостоятельной физической подготовки Работа имеет четкую структуру, соответствующую плану профессиограммы. Все разделы логически связаны, материал изложен последовательно. Имеются введение и заключение Работа оформлена в соответствии с требованиями: титульный лист, оглавление, список использованных	Профессия указана обобщенно («полицейский»), отдельные разделы пропущены (3 и более)		

	источников. Орфографических и терминологических ошибок нет. Список литературы содержит не менее 5 источников Работа выполнена полностью самостоятельно, использованы современные источники (профессиональные стандарты, должностные инструкции, учебно-методические пособия). Продемонстрировано глубокое понимание материала, способность к анализу и синтезу информации			
Фронтальный опрос	Дает **полный, развернутый ответ**, охватывающий все аспекты вопроса. Приводит **примеры, аргументы**. Демонстрирует **глубокое понимание** материала, выходящее за рамки базовых знаний Использует **точную профессиональную терминологию**. Определения	Ответ **достаточно полный**, но отсутствуют отдельные детали или аргументы. Демонстрирует **хорошее понимание** материала в пределах программы Использует профессиональную терминологию, но допускает **единичные неточности** (до 2).	Ответ **неполный**, поверхностный, без детализации. Демонстрирует **фрагментарное понимание** материала. Требует наводящих вопросов Использует терминологию **редко или с ошибками**. Определения даны **неточно**, с искажением смысла. Речь	Ответ **отсутствует** или содержит **грубые ошибки**. Демонстрирует **незнание** материала Профессиональная терминология **отсутствует** или используется **неверно**. Определения **не даны** или даны с грубыми ошибками Ответ **бессистемный**, аргументация **отсутствует**. Логические связи не

	даны **корректно**, без искажений. Речь грамотная, логичная Ответ **логичен, последователен**. Все утверждения **аргументированы**, подкреплены фактами или примерами. Умеет делать **выводы** Отвечает **быстро и четко**, без длительных пауз и раздумий. Демонстрирует **уверенное владение** материалом Умеет **связывать теоретические знания с практикой**: приводит примеры из тренировок, соревнований, профессиональной деятельности. Дает **практические рекомендации**	Определения в целом верны Ответ в целом логичен, но есть **незначительные нарушения** последователь ности. Аргументация присутствует, но **не всегда полная** Отвечает **достаточно быстро**, но иногда требует времени на обдумывание (не более 5 секунд). В целом оперативен Связь с практикой прослеживается, но **не всегда четко** выражена. Примеры приведены, но не всегда обоснованы	небрежная Ответ **нелогичен**, аргументация **отсутствует** и ли носит формальный характер. Выводы не делаются Отвечает **медленно**, с длительными паузами. Требует **наводящих вопросов** и подсказок Связь с практикой **отсутствует** или носит формальный характер. Практические примеры не приводятся	прослеживаются Не может ответить **в течение длительного времени** или отказывается от ответа Связь с практикой **полностью отсутствует**
Составление комплекса упражнений	Проведен глубокий самоанализ: учтены все параметры (пол, возраст, уровень подготовки, здоровье, противопоказания, режим дня, инвентарь). Все упражнения подобраны строго под эти данные. Комплекс	Учтены основные параметры, но без детального анализа (например, не указаны ЧСС, наличие травм в прошлом, рекомендации даны в общем виде) Цель сформулирована, но не конкретна (например, «улучшить	Учтены только внешние параметры (пол, возраст). Состояние здоровья и уровень подготовки не проанализированы. Комплекс не персонализирован Цель и задачи не связаны между собой. Комплекс не отражает заявленную	Индивидуальные особенности не учтены. Предложен шаблонный комплекс «для всех». Отсутствует анализ исходных данных Цель отсутствует или не соответствует теме. Задачи не сформулированы Отсутствуют две части или

	персонализирован Цель сформулирована четко, измеримо (SMART). Задачи соответствуют цели и разбиты по этапам. Комплекс решает поставленные задачи на 100% Присутствуют все 3 части: **разминка** (6–8 упражнений на все группы суставов + кардио), **основная часть** (8–12 упражнений по группам мышц с дозировкой и паузами отдыха), **заминка** (4–6 упражнений на растяжку и дыхание) Каждое упражнение описано подробно: исходное положение, движение по фазам, направление дыхания, типичные ошибки, способ страховки Для каждого упражнения указаны: количество повторений, количество подходов, темп, время	здоровье»). Задачи частично соответствуют цели Все части есть, но количество упражнений меньше нормы (разминка 4–5, основная 6–8, заминка 3–4) Описание дано, но не по всем упражнениям или в сокращенном виде (без ошибок и страховки) Дозировка указана, но не по всем упражнениям. Прогрессия отсутствует или дана в общем виде Условия указаны, но инвентарь не конкретизирован или нет альтернатив Рекомендации даны, но в общих чертах (без формул и конкретных цифр) Иллюстрации есть, но не на все упражнения или низкого качества Вывод есть, но без плана корректировки	цель Отсутствует одна часть (чаще заминка или разминка) или структура нарушена Описание дано схематично (1–2 предложения), без деталей Дозировка указана неверно (не соответствует уровню подготовки) или отсутствует Условия не указаны или комплекс составлен без учета места занятий Рекомендации шаблонны или не относятся к данному комплексу Иллюстрации отсутствуют или не соответствуют тексту Вывод формальный, не отражает сути Более 3 ошибок, нарушена структура, нет списка литературы Работа скопирована из интернета без адаптации (шаблон)	структура отсутствует полностью Описание отсутствует или дано с грубыми ошибками (опасно для выполнения) Дозировка отсутствует полностью Комплекс принципиально невыполним в предложенных условиях Безопасность не освещена Полностью отсутствует визуализация Выводы отсутствуют Грубые ошибки, работа нечитаема, оформление отсутствует Выявлен факт плагиата. Работа не засчитывается

	отдыха, ЧСС. Есть план повышения нагрузки (на 2–4 недели вперед) Комплекс адаптирован под конкретные условия (дома / зал / улица) и наличие инвентаря (гантели, резина, стул, коврик). Даны альтернативы упражнениям Даны четкие рекомендации: как разогреваться, как следить за пульсом (формула Карвонена), субъективные признаки утомления, когда прекращать занятие, ПМП при травме Каждое упражнение имеет понятную схему, рисунок или ссылку на видео. Есть план занятий в виде таблицы В конце работы сделан вывод: как оценивать эффективность (тесты, повторные замеры). Предложен план корректировки комплекса при отсутствии прогресса Текст структурирован, есть	Есть мелкие недочеты (до 2 ошибок) или незначительные нарушения структуры Есть элементы заимствования (до 20%), но они переработаны под себя		

	титульный лист, список литературы (при использовании). Орфографических и терминологических ошибок нет Комплекс уникален, составлен самостоятельно, с учетом личного опыта и знаний			
Оценивание практической работы	Результат соответствует **высокому уровню** физической подготовленности (превышает норматив на 10% и более) Техника **правильная**, движения точные, координированные, ритмичные. Ошибки отсутствуют Правила выполнения **строго соблюдены**. Учтены все требования (старт, финиш, положение тела) Меры безопасности **строго соблюдаются**. Самостраховка и страховка выполнены правильно	Результат соответствует **среднему уровню** (норматив выполнен в пределах нормы) Техника в основном правильная, но имеются **незначительные ошибки** (не нарушающие структуру движения) Правила соблюдены, но допущены **незначительные отступления** Меры безопасности соблюдены, но есть **отдельные недочеты** (незначительные)	Результат соответствует **минимальному уровню** (норматив выполнен на «удовлетворительно» по шкале) Техника выполнения **с ошибками** (нарушена координация, неточность движений) Допущены **нарушения правил** (например, фальстарт, неправильный захват) Требования безопасности **соблюдены не полностью** (незначительные нарушения)	Результат **ниже минимального уровня** (норматив не выполнен) Техника **неправильная**, движения скованные, некоординированные Правила **грубо нарушены**, что повлияло на результат Требования безопасности **грубо нарушены**

Демонстрация комплекса ОРУ	Все упражнения выполнены **технически правильно**: соблюдены исходные положения, траектория движения, амплитуда, направление движений. Ошибки отсутствуют Темп выполнения **средний, равномерный**, без пауз и остановок. Ритм правильный, движения выполняются под счет или в заданном ритме. Паузы между упражнениями минимальные и оправданные Дыхание **соответствует фазе движения**: вдох – на разгибание, расширение грудной клетки, выдох – на сгибание, наклон, усилие. Нет задержек дыхания. Темп дыхания равномерный Движения **координированные, плавные**, без лишних напряжений. Осанка правильная (голова прямо, плечи расправлены, спина	Упражнения выполнены в основном правильно, но допущены **незначительные технические ошибки** (не более 2): небольшое отклонение от правильной амплитуды или направления Темп в основном ровный, но встречаются **незначительные ускорения или замедления** (1–2 нарушения ритма). Паузы между упражнениями незначительные Дыхание в основном правильное, но допущены **отдельные нарушения** (1–2 ошибки): задержка дыхания или несоответствие фазе движения Движения в основном координированные, но встречаются **незначител**	Допущены **существенные технические ошибки** (более 3): нарушена структура движения, неправильное исходное положение, малая амплитуда Темп **неравномерный**, частые паузы и остановки. Ритм нарушен, движения выполняются не под счет. Темп не соответствует задачам комплекса Дыхание **неправильное**: дыхание задерживается, не соответствует фазе движения. Ошибки присутствуют в 30% упражнений Движения **скованные, резкие**, координация нарушена. Осанка неправильная на протяжении большей части выполнения Выполнены **не все упражнения** (пропущено 2–3 упражнения) или нарушена	Техника выполнения **неправильная**, упражнения выполняются с грубыми ошибками, искажающими структуру движения Темп **хаотичный**, упражнения выполняются с большими паузами. Ритм полностью отсутствует Дыхание **отсутствует** (задержки дыхания на протяжении всего выполнения) или полностью не соответствует движениям Движения **некоординированные**, осанка грубо нарушена, что мешает правильному выполнению Выполнено **менее 50% упражнений** комплекса или комплекс полностью не выполнен Выполнение **грубое**, неэстетичное, отсутствует контроль над телом. Внешний вид не соответствует требованиям Не может объяснить

	прямая) на протяжении всего выполнения Выполнены **все упражнения** комплекса в полном объеме. Количество повторений и подходов строго соблюдено. Комплекс завершен полностью Выполнение **аккуратное, пластичное**, движения выглядят эстетично. Обучающийся демонстрирует уверенность, собранность, контроль над телом. Внешний вид – спортивная форма Обучающийся может **объяснить назначение** каждого упражнения, назвать группы мышц, на которые направлено воздействие, дать рекомендации по технике выполнения Выполняет комплекс **самостоятельно**, без подсказок и помощи преподавателя. Уверенно	**ьные нарушения осанки** (сутулость, опущенная голова) на отдельных упражнениях Выполнены все упражнения, но количество повторений или подходов **незначительно сокращено** (на 1–2) или расширено Выполнение аккуратное, но **не всегда пластичное**, есть излишняя напряженность. Внешний вид в основном соответствует требованиям Объясняет назначение упражнений, но **не всегда точно** определяет группы мышц или дает неполные рекомендации Выполняет комплекс в основном самостоятельно, но требует **единичных подсказок** (напоминани	последовательность выполнения. Дозировка не соблюдена Выполнение **неаккуратное, скованное**, движения выглядят неуверенно, «рвано». Внешний вид не полностью соответствует (отсутствие спортивной формы) Затрудняется в объяснении назначения упражнений, не может назвать группы мышц, рекомендации отсутствуют Выполняет комплекс **с постоянной помощью** преподавателя (подсказки, демонстрация, корректировка) Есть нарушения техники безопасности (неправильное размещение, невнимательность к командам)	назначение упражнений, не знает методики выполнения Не может выполнить комплекс без помощи, требует полного сопровождения Грубые нарушения техники безопасности, недисциплинированность

	держит счет, контролирует свои движения Правила безопасности строго соблюдены: правильное размещение на площадке, контроль дистанции, внимательное слушание команд. Дисциплина на высоком уровне	е последовательности) Правила безопасности соблюдены, но есть незначительные замечания (отвлечение, незначительное нарушение дистанции)		
Сдача контрольных нормативов	Все упражнения выполнены **в правильной последовательности**, соблюдена структура комплекса Все упражнения выполнены **технически правильно**, соблюдены исходные положения, амплитуда, дыхание Соблюдена **рекомендуемая дозировка** (количество повторений, подходов, время) Спортивная форма, соблюдение дисциплины, готовность к выполнению	Последовательность соблюдена, но есть **незначительные отступления** Большинство упражнений выполнены правильно, но есть **отдельные ошибки** Дозировка соблюдена, но с **незначительными отклонениями** Спортивная форма, но незначительные замечания по дисциплине	Последовательность **нарушена**, часть упражнений выполнена не в том порядке Выполнено правильно **менее 50% упражнений** Дозировка **не соблюдена** (значительные отклонения) Отсутствие спортивной формы, нарушения дисциплины	Последовательность **полностью нарушена** Упражнения выполнены **с грубыми ошибками** или не выполнены Дозировка отсутствует или не соответствует заданию Не готов к выполнению

Тестирование	90 – 100% правильно выполненных заданий	70 - 89% правильно выполненных заданий	50 – 69% правильно выполненных заданий	Менее 50% правильно выполненных заданий
Критерии оценки дифференцированного зачета	выполняет практическую работу и норматив правильно, в полном объеме, с соблюдением необходимой последовательности действий. Самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование. Все приемы проводит в условиях, обеспечивающих получение правильных результатов. Соблюдает требования правил техники безопасности. Выполнение нормативов имеет высокое значение	выполняет практическую работу и норматив в полном объеме с соблюдением последовательности действий, самостоятельно выбирает оборудование Допускает неточности при выполнении практических действий и способен обнаружить и исправить их по требованию преподавателя. Соблюдает требования правил техники безопасности. Не выходит за рамки среднего показателя нормативов	усвоил основное содержание, но испытывает затруднения в применении знаний, путается в последовательности выполнения практических нормативов. Допускает ошибки при выполнении практических действий и способен исправить их только с помощью преподавателя. В целом соблюдает требования техники безопасности. Выполнение нормативов имеет значение ниже среднего	не продемонстрировал правильные практические действия и последовательность их выполнения. Полностью не усвоил материал, не знает и не понимает значительную часть программы. Допускает нарушения правил техники безопасности. Не выполняет нижнее значение нормативов

4. Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний в ходе освоения учебной дисциплины

Комплект материалов для составления словаря или кроссвордов

Составить словарь по следующим разделам:

1. Общая теория ФК
2. Анатомо-физиологические основы
3. Методика тренировки
4. Виды спорта
5. Спортивная медицина
6. Безопасность
7. Профессионально-прикладная ФП

Примерные темы для кроссворда

- «Спортивная терминология»
- «Олимпийские виды спорта»
- «Здоровый образ жизни»
- «Анатомия и физиология»
- «Средства и методы физической культуры»

Комплект материалов для защиты докладов и презентаций/доклада-презентаций

4.1. Темы по здоровому образу жизни и оздоровительным системам

1. Зарубежный опыт по привлечению населения к здоровому образу жизни (на примере Франции, США, Японии и др.)
2. Современные оздоровительные системы: йога, пилатес, фитнес, аэробика
3. Здоровый образ жизни и его составляющие: режим дня, питание, закаливание
4. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры
5. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний

4.2. Темы по видам спорта и физической подготовке

6. История развития избранного вида спорта в России: состояние, проблемы, перспективы
7. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)
8. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов

10. Комплекс ГТО: история, современное состояние, нормативы

4.3. Темы по истории и теории физической культуры

11. Олимпийские игры: от Древней Греции до современности
12. Роль российских спортсменов в Олимпийском движении
13. Физическая культура как социальный феномен
14. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации

Комплект материалов для выполнения самостоятельной работы

Перечень вопросов и заданий для самоконтроля

1 Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3 Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4 Здоровый образ жизни студента.
5 Влияние окружающей среды на здоровье.
6 Наследственность и ее влияние на здоровье.
7 Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8 Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9 Самооценка собственного здоровья.
10 Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11 Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12 Режим труда и отдыха.
13 Организация сна, режима питания, двигательной активности.
14 Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.
15 Закаливание воздухом, солнцем, водой.
16 Профилактика вредных привычек.
17 Культура межличностных отношений.
18 Психофизическая регуляция организма.
19 Культура сексуального поведения.
20 Критерии эффективности здорового образа жизни.
21 Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни
22 Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
23 Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
24 Общее представление о строении тела человека.

25 Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

26 Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

27 Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.

28 Физиологическая классификация утомления и восстановления.

29 Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.

30 Физиологическая классификация физических упражнений.

31 Показатели тренированности в покое.

32 Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

33 Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

34 34.Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.

35 Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.

36 Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

37 Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.

38 Витамины и их роль в обмене веществ.

39 Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

40 Понятие об основном и рабочем обмене.

41 Регуляция обмена веществ.

42 Кровь ее состав и функции.

43 Система кровообращения. Ее основные составляющие.

44 Представление о сердечно-сосудистой системе.

45 Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности

46 Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос

47 Механизм проявления гравитационного шока.

48 Показатели деятельности дыхательной системы.

49 Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

50 Характеристика гипоксических состояний.

51 Внешнее и внутреннее дыхание.

52 Двигательная активность и железы внутренней секреции.

53 Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

54 Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

55 Формы самостоятельных занятий.

56 Содержание самостоятельных занятий.

57 Возрастные особенности содержания занятий.

58 Особенности самостоятельных занятий для женщин.

59 Расчет часов самостоятельных занятий.

60 Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом

61 умственной учебной нагрузки.

62 Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

63 Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

64 Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

65 ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.

66 Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

67 Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. 67.Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.

68 Элементы закаливания.

69 Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

70 Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

71 Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

Комплект материалов для составления комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей

Ответьте письменно на вопросы (кратко, 2–3 предложения на каждый):

1. Какие физические качества необходимо развивать в первую очередь в вашей профессиональной деятельности / с учётом ваших целей?
2. Что такое индивидуальные особенности физического развития и как их учитывать при подборе упражнений?
3. Какие противопоказания к выполнению упражнений существуют при: а) заболеваниях сердечно-сосудистой системы; б) травмах опорно-двигательного аппарата; в) острых респираторных заболеваниях?
4. Каковы признаки перетренированности и как их своевременно выявить?

5. Перечислите методы контроля за эффективностью самостоятельных занятий (ЧСС, самочувствие, тесты на физическую подготовленность).

Перед разработкой комплекса выполните самодиагностику:

Параметр	Показатель / результат
Возраст	...
Пол	...
Уровень физической подготовки (согласно нормативам)	...
Наличие медицинских ограничений (группа здоровья)	...
Цель занятий (поддержание формы / развитие силы / выносливости / скорости / гибкости)	...
Частота занятий в неделю (планируемая)	...
Доступный инвентарь и условия (зал / улица / квартира)	...

Комплекс должен включать **3 обязательные части**:

Часть	Назначение	Продолжительность	Примерное содержание
Подготовительная (разминка)	подготовка организма к нагрузке	5–10 мин	дыхательные упражнения, суставная гимнастика, лёгкий бег / ходьба
Основная	развитие физических качеств (в соответствии с целью)	20–40 мин	5–7 упражнений на выбранные группы мышц, с указанием количества повторений и

Часть	Назначение	Продолжительность	Примерное содержание
			подходов
Заключительная (заминка)	восстановление, снижение пульса	5–10 мин	упражнения на растяжку (стретчинг), дыхательные упражнения

Обучающийся самостоятельно отбирает упражнения из предложенного (или добавляет свои):

Группа мышц / качество	Упражнения
Скоростно-силовые	прыжки на скакалке, челночный бег, выпрыгивания из полуприседа, бёрпи, метание набивного мяча
Сила (мышцы рук, плеч)	отжимания от пола / брусьев, подтягивания, жим лёжа, сгибание рук с гантелями
Сила (мышцы ног, спины)	приседания (с весом / без), выпады, румынская тяга, гиперэкстензия
Выносливость	бег на дистанцию (кросс), плавание, велотренажёр, скандинавская ходьба
Гибкость	наклоны вперёд, выпады с глубоким растяжением, «складка», мостик, повороты корпуса

Календарный график занятий (на 1 месяц)

Неделя	День недели	Часть занятия / направленность	Примечание
1-я	пн, ср, пт	полный комплекс (разминка + основная + заминка)	нагрузка средняя

Неделя	День недели	Часть занятия / направленность	Примечание
1-я	вт, чт	лёгкая разминка + стретчинг	восстановительная
2-я	пн, ср, пт	увеличение числа повторений на 10–15 %	прогрессия
2-я	вт, чт	кардио (бег / велосипед)	20–30 мин
...	...	...	...

Комплект материалов для составления профессиограммы

1. Что такое профессиограмма и какова её практическая цель?
2. Каково соотношение понятий «профессия», «специальность», «должность»?
3. Назовите основные разделы профессиограммы (согласно принятой классификации, например, Е.А. Климова или другой).
4. Что такое психограмма и чем она отличается от профессиограммы?
5. Какие методы используются для составления профессиограммы (наблюдение, опрос, анализ документов, хронометраж и т.д.)?
6. Что такое профессионально важные качества (ПВК) и как их выявлять?

Структура профессиограммы

№	Название раздела	Содержание
1.	**Общая характеристика профессии**	Наименование, назначение, сфера деятельности, краткое описа трудовых функций
2.	**Условия труда**	режим работы, физические и социальные условия, опасные и в факторы, рабочее место, санитарно-гигиенические условия

№	Название раздела	Содержание
3.	**Требования к профессиональным знаниям и навыкам**	перечень необходимых знаний (нормативная база, технологии, оборудование) и практических умений
4.	**Психофизиологические требования**	требования к сенсорным системам (зрение, слух), физической выносливости, силе, быстроте реакции, координации движений
5.	**Личностные качества (психограмма)**	перечень профессионально важных качеств: внимательность, стрессоустойчивость, коммуникабельность, ответственность, эмоциональная стабильность и др.
6.	**Медицинские противопоказания**	перечень заболеваний, препятствующих работе по данной проф
7.	**Требования к образованию и квалификации**	уровень образования, необходимость дополнительного обучени повышения квалификации, сертификации
8.	**Пути получения профессии**	учебные заведения, специализированные курсы, возможности карьерного роста

Комплект материалов для проведения фронтального опроса

1. Дайте определение физической культуре как части общей культуры общества.
2. Назовите основные компоненты физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация).
3. Что такое физическое развитие и какими показателями оно характеризуется?
4. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность? В чём их различие?
5. Перечислите основные физические качества человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Дайте краткую характеристику каждому.
6. Каковы основные цели и задачи физического воспитания в образовательных учреждениях?
7. Что такое двигательная активность и какова её роль в сохранении здоровья?

8. Каковы принципы построения занятий физической культурой (систематичность, постепенность, доступность, индивидуальный подход)?

9. Что такое здоровый образ жизни и какова роль физической культуры в его формировании?

10. Перечислите основные виды спорта и их классификацию (циклические, ациклические, игровые, единоборства и другие).

11. Из каких частей состоит занятие по физической культуре? Назовите их цель и примерное содержание.

12. Что такое разминка и какова её физиологическая роль? Какие упражнения она включает?

13. Что такое заминка и чем она отличается от разминки? Каковы её задачи?

14. Каковы признаки правильной дозировки физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений, самочувствию, внешним признакам утомления)?

15. Какие методы контроля за эффективностью тренировок вы знаете (самоконтроль, педагогический контроль)?

16. Что такое тренировочный эффект и как его оценить?

17. Каковы основные правила подбора упражнений для развития силы (с отягощениями, собственным весом, тренажёрами)?

18. Как правильно развивать общую и специальную выносливость (методы непрерывного и интервального бега, кроссовая подготовка)?

19. Каковы методы развития быстроты (реакции, темпа движений, скорости одиночного движения)?

20. Что такое стретчинг и какова его роль в развитии гибкости? Какие правила выполнения упражнений на растяжение?

21. Каковы основные ошибки начинающих при самостоятельных занятиях и как их избежать?

22. Что такое перетренированность: признаки, причины, меры профилактики?

23. Когда и где зародились Олимпийские игры древности? В честь какого бога они проводились?

24. Кто был инициатором возрождения современных Олимпийских игр? В каком году состоялись первые Игры современности?

25. Что означает олимпийская символика (кольца, флаг, девиз, огонь)?

23. Назовите выдающихся олимпийских чемпионов России (СССР) в разных видах спорта (не менее трёх-пяти фамилий).

24. Как развивалась физическая культура и спорт в России в XX веке (основные этапы, появление комплекса ГТО)?

25. Что такое Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и какова его роль в истории физической культуры?

26. Каково современное состояние комплекса ГТО в Российской Федерации? Назовите возрастные ступени и виды испытаний.

27. Назовите известные спортивные сооружения России, где проводились крупные международные соревнования.

31. Каковы основные гигиенические требования к местам занятий физической культурой (спортивным залам, открытым площадкам)?

32. Какие требования предъявляются к спортивной одежде и обуви (по сезону, по виду спорта)?

33. Что такое рациональное питание и как оно связано с физическими нагрузками?

34. Каковы основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей)?

35. Назовите основные методы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, купание).

36. Каковы наиболее частые травмы при занятиях физической культурой и как их предотвратить?

37. Что такое страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений? Приведите примеры.

38. Каковы правила оказания первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах во время занятий?

39. Каковы противопоказания к занятиям отдельными видами физической активности (сердечно-сосудистые заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата)?

40. Что такое врачебный контроль и медицинский допуск к занятиям физкультурой? Какие группы здоровья существуют?

41. Каковы общие требования безопасности на уроке физической культуры?

42. Какие правила поведения на стадионе, в бассейне, в тренажёрном зале вы знаете?

43. Каковы действия при возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в спортивном сооружении?

44. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при занятиях на открытых площадках в зимнее время (гололёд, низкие температуры)?

45. Каковы правила поведения при проведении спортивных соревнований и эстафет во избежание столкновений и травм?

46. Назовите технику выполнения бега на короткие дистанции. Из каких фаз состоит спринтерский бег?

47. Назовите основные фазы прыжка в длину с разбега. Какие факторы влияют на дальность прыжка?

48. Перечислите фазы метания малого мяча (гранаты). Как достигается максимальная дальность броска?

49. Каковы правила выполнения подтягиваний на высокой перекладине (техника, фиксация, ошибки)?

50. Каковы правила выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (отжиманий)? Какие ошибки наиболее часто встречаются?

51. Как правильно выполнять челночный бег (3х10 м, 4х9 м)? Назовите ключевые элементы техники поворота.

52. Какова техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»?

53. Что такое фартлек и какова техника его выполнения?

54. Каковы требования к выполнению лыжных ходов (попеременный, одновременный двухшажный) и спусков с горы?

55. Назовите базовые элементы техники плавания кролем на груди.

Комплект материалов для составления комплекса упражнений

Шаг 1. Определение цели и задач

Чётко сформулируйте основную цель составления комплекса. Примеры целей:

- развитие общей выносливости;
- увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса;
- коррекция осанки и укрепление мышц спины;
- поддержание общей физической формы;
- подготовка к выполнению нормативов (например, ГТО);
- восстановление после травмы (в рамках ЛФК).

Задачи должны вытекать из цели и быть конкретными, измеримыми и достижимыми. Пример: «Увеличить количество отжиманий от пола с 20 до 35 за 4 недели» или «Улучшить гибкость позвоночника, увеличив наклон вперёд с 5 см до 15 см ниже уровня стоп за 6 недель».

Шаг 2. Учёт индивидуальных особенностей

Заполните диагностическую карту:

- возраст;
- пол;
- уровень физической подготовленности (результаты контрольных тестов);
- группа здоровья (основная, подготовительная, специальная);
- наличие медицинских ограничений (травмы, хронические заболевания);
- цель занятий;
- условия проведения (спортивный зал, открытая площадка, квартира);
- доступный инвентарь (гантели, эспандер, скакалка, турник и т.д.);
- количество занятий в неделю;
- продолжительность одного занятия.

Шаг 3. Выбор структуры комплекса

Комплекс должен состоять из трёх частей.

1. **Подготовительная часть (разминка)** – продолжительность 5–10 минут от общего времени занятия. Цель – подготовка организма к предстоящей нагрузке (разогрев мышц и связок, увеличение частоты сердечных сокращений, повышение эластичности мышц). Содержание: дыхательные упражнения, суставная гимнастика (вращения, круговые движения в суставах), лёгкий бег или ходьба, наклоны, приседания без веса.

2. **Основная часть** – продолжительность 20–40 минут. Цель – решение главных задач комплекса (развитие определённых физических качеств). Содержание: 6–10 упражнений на разные группы мышц с указанием количества повторений, подходов, веса отягощения, времени выполнения, интервалов отдыха между подходами и упражнениями. Упражнения располагаются от простых к сложным, от вовлечения крупных мышечных групп к мелким, от работы на силу и скорость к работе на выносливость.

3. **Заключительная часть (заминка)** – продолжительность 5–10 минут. Цель – постепенное снижение нагрузки, восстановление дыхания и сердечного ритма, расслабление мышц и профилактика отсроченной мышечной боли. Содержание: упражнения на растяжение (стретчинг) основных мышечных групп, дыхательные упражнения, ходьба в медленном темпе, релаксационные упражнения.

Шаг 4. Подбор упражнений

Рекомендуется брать упражнения из следующих групп:

- упражнения с собственным весом (отжимания, приседания, подтягивания, выпады, планка, упражнения для пресса, берпи, прыжки);
- упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, медбол) – жимы, тяги, махи, сгибания и разгибания рук, приседания с весом;
- упражнения на тренажёрах – жим ногами, разгибание и сгибание ног, тяга вертикальная и горизонтальная, кроссовер;
- упражнения на гибкость – наклоны, выпады с глубоким растяжением, складка, мостик, повороты корпуса, шпагаты, упражнения для позвоночника;
- кардиоупражнения – бег, ходьба, скакалка, велотренажёр, плавание, гребля;
- упражнения на координацию и ловкость – челночный бег, упражнения с мячом, балансирование.

Шаг 5. Дозировка нагрузки

Для каждого упражнения укажите:

- количество повторений в одном подходе;
- количество подходов;
- вес отягощения (при наличии);
- интервал отдыха между подходами;
- интервал отдыха между упражнениями;
- интенсивность выполнения (в процентах от максимума, по шкале воспринимаемой нагрузки или по частоте сердечных сокращений).

Правила дозировки: начинайте с минимальных значений, увеличивайте нагрузку постепенно (не более чем на 5–10 процентов в неделю). При возникновении боли, выраженного дискомфорта или ухудшения самочувствия нагрузку снижают или заменяют упражнение.

Шаг 6. Планирование прогрессии

Составьте план изменения нагрузки на ближайшие 4–6 недель:

- каждую неделю увеличивайте количество повторений (на 1–2 в подходе) или вес (на 0,5–1 кг) или сокращайте время отдыха между подходами (на 5–10 секунд);
- через каждые 3–4 недели меняйте порядок упражнений или заменяйте 1–2 упражнения на аналогичные (для избегания адаптации);
- запланируйте контрольные замеры физических показателей (тесты) в начале, на 2-й неделе и в конце запланированного периода.

Шаг 7. Ведение дневника самоконтроля

Заполняйте дневник после каждого занятия по следующей схеме:

- дата и номер занятия;
- общая продолжительность занятия;
- пульс до занятия (в покое);
- пульс на пике нагрузки (сразу после наиболее интенсивного упражнения);
- пульс через 5 минут после окончания занятия (восстановление);
- самочувствие по пятибалльной шкале (1 – очень плохо, 5 – отлично);
- оценка настроения и желания тренироваться;
- отмеченные трудности при выполнении отдельных упражнений;
- процент выполнения запланированного объёма;
- результаты контрольных тестов (если проводились).

Образец оформления комплекса упражнений

Цель комплекса: развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц кора для улучшения результатов в подтягиваниях и отжиманиях.

Задачи: увеличить количество подтягиваний с 6 до 10 за 6 недель; увеличить количество отжиманий от пола с 25 до 40 за 6 недель; укрепить мышцы кора для стабилизации корпуса.

Индивидуальные особенности: возраст 19 лет, мужчина, группа здоровья основная, занятий 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница), инвентарь – турник, гантели 8 кг, утяжелители, спортивный зал.

Продолжительность занятия: 40–45 минут.

Разминка (7 минут):

- ходьба на месте с высоким подниманием бедра – 1 минута;
- круговые движения головой, плечами, локтями, кистями – по 30 секунд на каждую группу суставов;
- наклоны в стороны и вперёд – по 8 раз в каждую сторону;
- повороты корпуса влево и вправо – по 10 раз;
- лёгкий бег на месте – 2 минуты.

Основная часть (28 минут):

1. Подтягивания на высокой перекладине хватом сверху – 5 подходов по 4 повторения, отдых 60 секунд.
2. Отжимания от пола с постановкой рук на ширине плеч – 4 подхода по 15 повторений, отдых 45 секунд.
3. Жим гантелей сидя на наклонной скамье (угол 45 градусов) – 3 подхода по 12 повторений (вес 8 кг), отдых 60 секунд.

4. Тяга гантели в наклоне к поясу на каждую руку поочерёдно – 3 подхода по 10 повторений на руку (вес 8 кг), отдых 30 секунд между руками, 60 секунд после подхода.

5. Планка на прямых руках – 3 подхода по 40 секунд, отдых 30 секунд.

6. Подъём ног в висе на перекладине – 3 подхода по 8 повторений, отдых 45 секунд.

7. Сгибание рук с гантелями стоя (бицепс) – 3 подхода по 12 повторений (вес 6 кг), отдых 45 секунд.

Заминка (5 минут):

- вытягивание рук вверх и в стороны с глубоким вдохом и выдохом – 2 минуты;
- растяжка грудных мышц у стены – по 30 секунд на каждую руку;
- наклон вперёд к ногам сидя на полу – 30 секунд;
- растяжка широчайших мышц спины стоя – 30 секунд на каждую сторону;
- ходьба в спокойном темпе – 1 минута.

Комплект материалов для оценивания практической работы

/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	
	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	
	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
	Поднимание (сед) и опускание туловища и пол. лёжа н спине (кол. раз	60	50	40	30	20					
	Поднимание ног до касания переклади ны (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
	Наклон вперед	25	20	15	12	8					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Комплект материалов для демонстрации комплекса ОРУ

Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полуприседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Комплект материалов для сдачи контрольных нормативов

Спортивная гимнастика

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1.Упражнений на бревне (девушки):

Комбинация №1

1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой.
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

Комбинация №2

1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны.
2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа.
3. Толчком двумя упор присев и встать.
4. Шагом вперед равновесие на левой, держать.
5. Выпрямляясь, шаг польки с правой и шаг польки с левой.

6. Приставляя правую, полуприседая и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.

7. Соскок прогнувшись вперед.

Брусья (юноши):

Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.
2. Махом вперед угол, держать.
3. Силой согнувшись стойка на плечах.
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.

Перекладина (юноши)

Комбинация №1

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.

Выполнение акробатических элементов

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) – упор присев.

5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).

6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.

7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).

8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.

9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Футбол

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца, - подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Легкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			

Комплект материалов для тестирования

1. Что понимается под термином «физическая культура»?

а) Учебный предмет в школе

б) Процесс совершенствования физических возможностей человека

в) Часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья и развитие физических качеств

г) Выполнение физических упражнений

2. Под физическим развитием понимается:

а) Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни

б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения

в) Процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений

г) Уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью

3. Результатом физической подготовки является:

а) Физическое развитие

б) Физическое совершенство

в) Физическая подготовленность

г) Способность правильно выполнять двигательные действия

4. Техникой физических упражнений принято называть:

а) Способ целесообразного решения двигательной задачи

б) Способ организации движений при выполнении упражнений

в) Состав и последовательность движений при выполнении упражнений

г) Рациональную организацию двигательных действий

5. Что такое здоровый образ жизни?

а) Отсутствие вредных привычек и посещение врачей

б) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

в) Периодическое занятие спортом

г) Регулярное питание

6. Что такое «гиподинамия»?

а) Пониженная подвижность, приводящая к нарушению функций организма

б) Повышенная физическая активность

в) Нарушение координации движений

г) Заболевание суставов

7. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?

а) Выносливость

б) Гибкость

в) Сила

г) Быстрота

8. Что такое осанка?

а) Привычная поза человека в покое и при движении

б) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

в) Положение тела во время сна

г) Способность держать спину прямо

9. Главной причиной нарушения осанки является:

а) Наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата

б) Слабость мышц

в) Отсутствие движений во время школьных уроков

г) Ношение сумки, портфеля на одном плече

10. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

а) 60–80 ударов в минуту

б) 70–90 ударов в минуту

в) 75–85 ударов в минуту

г) 90–110 ударов в минуту

11. Для чего используется разминка перед основной тренировкой?

а) Чтобы повысить нагрузку на мышцы

б) Чтобы снизить риск травмирования мышц и суставов

в) Разминка не обязательна

г) Увеличение массы тела

12. Что является основными средствами закаливания?

а) Физические упражнения

б) Солнце, воздух, вода

в) Выступление в соревнованиях

г) Физический труд

13. Где зародились Олимпийские игры?

а) В Риме

б) В Спарте

в) В Афинах

г) В Олимпии (Древняя Греция)

14. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?

а) Каждый год

б) Один раз в 2 года

в) Один раз в 4 года

г) Один раз в 3 года

15. Кто был инициатором возрождения современных Олимпийских игр?

а) Жан Жак Руссо

б) Хуан Антонио Самаранч

в) Пьер де Кубертен

г) Ян Амос Каменский

16. В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности?

а) 1516 год в Германии

б) 1850 год в Англии

в) 1896 год в Греции

г) 1869 год во Франции

17. Что символизируют пять переплетённых колец на олимпийском флаге?

а) Пять основных видов спорта

б) Единство пяти континентов

в) Пять идеалов олимпизма

г) Пять стран-основательниц

18. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Спорт, здоровье, радость!»

б) «Быстрее, выше, сильнее!»

в) «Дальше, выше, быстрее!»

г) «Будь всегда первым!»

19. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

а) 1908 год в Лондоне

б) 1912 год в Стокгольме

в) 1952 год в Хельсинки

г) 1928 год в Амстердаме

20. Назовите имя первого российского олимпийского чемпиона:

а) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)

б) Иван Поддубный (борьба)

в) Сергей Елисеев (тяжёлая атлетика)

г) Анатолий Решетников (лёгкая атлетика)

21. К какому виду спорта относятся и бег, и прыжки, и метания?

а) Спортивная гимнастика

б) Лёгкая атлетика

в) Акробатика

г) Триатлон

22. Какой старт по правилам соревнований даётся при беге на длинные дистанции?

а) Высокий

б) Низкий

в) Вид старта выбирает сам участник

г) Средний

23. Низкий старт в лёгкой атлетике используется для бега на:

а) Длинные дистанции (3000 м и более)

б) Средние дистанции (800–1500 м)

в) Короткие дистанции (до 400 м)

г) Во всех видах бега

24. Прыжки в длину осуществляются в следующей последовательности:

а) Старт, отталкивание, размах, финиш

б) Разбег, толчок, полёт, приземление

в) Забег, полёт, разбег, замедление

г) Старт, толчок, забег, финиш

25. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

а) 42 км 195 м

б) 32 км 195 м

в) 50 км 195 м

г) 45 км 195 м

26. Сколько игроков одной команды одновременно находятся на площадке во время игры в баскетбол?

а) 5

б) 6

в) 7

г) 10

27. Сколько очков даётся в баскетболе за штрафной бросок?

а) 1 очко

б) 2 очка

в) 3 очка

г) 4 очка

28. Какого количества очков во время одного попадания мяча в корзину в игре «баскетбол» не бывает?

а) Одного

б) Двух

в) Трёх

г) Четырёх

29. Сколько игроков одной команды может находиться на площадке во время игры в волейбол?

а) 5

б) 6

в) 7

г) 8

30. Сколько касаний от игроков одной команды (включая блок) допускается при розыгрыше мяча на площадке в волейболе?

а) 2 касания

б) 3 касания

в) 4 касания

г) Не ограничено

31. До какого счёта длится партия в волейболе?

а) 25

б) 10

в) 20

г) 15

32. Кто является создателем игры волейбол?

а) Уильям Дж. Морган

б) Джеймс Нейсмит

в) Пьер де Кубертен

г) Эйнгорн

33. Кто придумал баскетбол как игру?

а) Джеймс Нейсмит

б) Пьер де Кубертен

в) Уильям Дж. Морган

г) Акост

34. К какому разделу программы относится стойка на лопатках?

а) Лёгкая атлетика

б) Гимнастика

в) Силовой атлетизм

г) Ко всем перечисленным разделам

35. Какой вид спорта способствует развитию гибкости?

а) Волейбол

б) Фигурное катание

в) Футбол

г) Шахматы

36. К циклическим видам спорта относятся:

а) Борьба, бокс, фехтование

б) Баскетбол, волейбол, футбол

в) Ходьба, бег, лыжные гонки, плавание

г) Метание мяча, диска, молота

37. К зимним видам спорта относится

а) Лёгкая атлетика

б) Тяжёлая атлетика

в) Конькобежный спорт

г) Плавание

38. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

а) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

б) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

в) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё

г) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела

39. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

а) Положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное тёплое питьё

б) Холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение

в) Тёплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду, неглубокий массаж области шеи, холодное питьё

г) Придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

40. Нельзя проводить тренировку, если:

а) Плохая погода

б) Плохое настроение

в) Повышенная температура

г) Отсутствие спортивной формы

4.3 Комплект материалов для промежуточной аттестации

1. Дайте определение физической культуры. Что входит в это понятие?
2. Назовите основные компоненты физической культуры.
3. Что такое здоровый образ жизни и каковы его составляющие?
4. Каково значение физической культуры в общекультурном и профессиональном развитии человека?

5. Какие факторы определяют состояние здоровья человека? Какой из них является определяющим?
6. Перечислите основные физические качества человека.
7. Что такое сила? Какие упражнения развивают силу?
8. Что такое быстрота? В каких видах спорта она проявляется?
9. Что такое выносливость? Какие упражнения развивают выносливость?
10. Что такое гибкость? Какие упражнения используются для её развития?
11. Что такое ловкость (координация движений)?
12. Что такое общая физическая подготовка? Чем она отличается от специальной?
13. Какова структура тренировочного занятия? Из каких частей оно состоит и какова цель каждой части?
14. Что такое разминка и для чего она нужна?
15. Что такое заминка и чем она отличается от разминки?
16. Какие методы самоконтроля функционального состояния организма существуют?
17. Что такое частота сердечных сокращений (ЧСС) и как она меняется при нагрузке?
18. Каковы нормальные показатели ЧСС в состоянии покоя?
19. Что такое дозировка физической нагрузки и как её регулировать?
20. Что такое утомление и как его распознать?
21. Каковы правила приёма пищи до и после тренировки?
22. Как ведётся контроль за влиянием физических нагрузок на организм?
23. Какие виды включает в себя лёгкая атлетика?
24. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
25. Какие ошибки могут возникнуть при беге и к чему они приводят?
26. Что такое стартовый разгон и финишный рывок?
27. Каковы основы техники прыжка в длину с разбега?
28. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?
29. Каковы основы техники метания гранаты (малого мяча)?
30. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?
31. Что относится к строевым упражнениям?
32. Какие упражнения выполняются в висах и упорах?
33. Какие упражнения развивают гибкость?
34. Что такое осанка и каковы причины её нарушения?
35. К чему приводит нарушение осанки?
36. Что такое плоскостопие и к чему оно приводит?
37. Какие упражнения применяются для профилактики нарушений осанки и плоскостопия?
38. Сколько игроков от каждой команды находится на площадке в волейболе?

39. До скольких очков длится партия в волейболе?
40. Сколько раз можно касаться мяча одному игроку за один розыгрыш в волейболе (не считая блока)?
41. Сколько ударов максимум может сделать команда для возвращения мяча в волейболе?
42. Сколько игроков от каждой команды находится на площадке в баскетболе?
43. Каковы размеры баскетбольной площадки?
44. Каковы элементы тактики нападения и защиты в баскетболе?
45. В какой стране возник волейбол?
46. Каковы элементы тактики нападения и защиты в волейболе?
47. Где и когда зародились Олимпийские игры древности?
48. Кто был инициатором возрождения современных Олимпийских игр?
49. В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности?
50. Что символизируют пять переплетённых олимпийских колец?
51. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве?
52. Каковы цвета олимпийского флага?
53. Какова роль физической культуры в профессиональной деятельности?
54. Что такое производственная гимнастика и для чего она нужна?
55. Каковы общие требования техники безопасности на занятиях физической культурой?
56. Каковы правила поведения на стадионе, в бассейне, в тренажёрном зале?
57. Каковы основные противопоказания к занятиям физическими упражнениями?
58. Каковы правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях?
59. В чём особенности оказания первой помощи при открытом и закрытом переломе?
60. При каком кровотечении кровь имеет тёмный цвет и как его остановить?
61. Каковы признаки теплового удара и как оказать первую помощь?
62. Каковы гигиенические требования к спортивной одежде и обуви?
63. Каковы основные принципы рационального питания при занятиях физической культурой?

Лист внесения изменений

Номер изменения	Текст изменения	Протокол Ученого совета	
		№	дата