

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, управления и сервиса
Кафедра бизнеса и развития профессионального мастерства

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института экономики, управления и сервиса
Меркулова Е.Ю.
«13» января 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»
подготовки специалистов среднего звена по специальности
«38.02.06 «Финансы»»

Основная образовательная программа среднего профессионального образования

Финансы

Квалификация
«Финансист»

Год набора 2022

Тамбов 2022

Разработчик(и) программы:



Ивинский Д.В.,

к.п.н, доцент кафедры физического воспитания адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО "Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина"

Эксперт:



Яковлев В.Н.,

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО "Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина"

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры 7.12.2021 г. протокол №4

Зав. кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры



Калмыков С.А

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Основные виды учебной деятельности с применением ДОТ	12
4. Условия реализации программы дисциплины.....	12
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16
6. Особенности организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	17
7. Лист внесения изменений	18
Приложение 1. Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура»	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по 38.02.06 Финансы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК.02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК.07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08	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, применять стандарты антикоррупционного поведения.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения; стандарты антикоррупционного поведения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
Теоретическое обучение (лекции, уроки)	2
практические занятия	116
Самостоятельная работа студента (всего)	42
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала	2	ОК.02; ОК.03; ОК.04; ОК.06; ОК.07; ОК.08
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общепедагогическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	24	ОК.02; ОК.03; ОК.04; ОК.06; ОК.07; ОК.08
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	8. Техника метания теннисного мяча и гранаты.		
	В том числе, практических занятий	24	
	1. Обучение технике низкого старта.		
	2. Стартовый разгон.		
	3. Бег на короткие дистанции.		
	4. Отработка техники низкого старта.		
	5. Техника бега по дистанции.		
	6. Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. Техника метания		

	гранаты, контрольный норматив. Метание теннисного мяча на точность и дальность. 7. Выполнение контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка (бег дистанций 1000м, 3000м, 5000м). Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий		
Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	24	ОК.02; ОК.03; ОК.04; ОК.06; ОК.07; ОК.08
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения 2. Упражнения в паре с партнером. 3. Упражнения с гантелями. 4. Упражнения с набивными мячами. 5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). 6. Упражнения для коррекции зрения. 7. Упражнения с обручем (девушки).		
	В том числе, практических занятий	24	
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс		
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.		
	3. Развитие силовой выносливости.		
	4. Комплекс силовых упражнений.		
	5. Выполнение ОРУ.		
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	7	
Тема 4. Спортивные игры	Содержание учебного материала	24	ОК.02; ОК.03; ОК.04; ОК.06; ОК.07; ОК.08
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	В том числе, практических занятий	24	
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и		

	перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	14	
Тема5. Виды спорта (по выбору)	Содержание учебного материала	20	ОК.02; ОК.03; ОК.04; ОК.06; ОК.07; ОК.08
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.		
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.		
	В том числе, практических занятий		
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.		
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.		
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
	5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.		
	6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.		
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.		
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		
	3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		

	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	20	
	5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
	В том числе практических занятий		
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.		
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.		
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.		
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.		
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.		
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.		
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.		
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.		
	9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.		
Тема 6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	24	ОК.02; ОК.03; ОК.04; ОК.06; ОК.07; ОК.08
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Разучивание техники лыжных ходов (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	24	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	14	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего		160	

2.3. В ходе занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие образовательные технологии:

Виды занятий	Виды используемых технологий	Методические разъяснения
Дистанционное занятие	<p>Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные практические занятия и т.д.</p> <p>Кейсовая-технология: использование наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылка для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателей. Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции и т.д.</p>	<p>Занятие проводится с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы.</p>
Электронное занятие	<p>Технологии интерактивного обучения, групповой и коллективной работы на основе использования свободных ресурсов, размещенных в интернете, электронных образовательных ресурсов, включенных в комплект учебника, методических материалов и электронных образовательных ресурсов, разработанных преподавателями</p>	<p>Занятие проводится с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.</p>

Рекомендации по теоретическому и практическому обучению

Изучение дисциплин ОП СПО требует систематического и последовательного накопления знаний, основная часть которых приобретается студентами на лекции. С целью оптимального использования лекционного времени, обучающемуся, как и к занятиям иных форм, необходимо быть подготовленным. В рамках такой подготовки студент должен:

- ознакомиться с техникой безопасности поведения студентов на уроках физического воспитания;
- ознакомиться с целью и порядком проведения работы;
- обращать внимание на запланированную форму проведения лекционного занятия, для того чтобы приемы и методы, используемые лектором, не стали неожиданностью, были эффективны за счет установления качественной обратной связи с аудиторией.

Рекомендации по практическому обучению

Отработка умений и выработка практических навыков обучающихся в первую очередь связана с их деятельностью на практических занятиях. Практическое занятие предназначается для углубленного изучения дисциплины и овладения методологией применительно к особенностям изучаемой отрасли науки. В связи с этим, студент должен:

- иметь при себе на практическом занятии рекомендованную преподавателем литературу и иные учебные материалы;
- заблаговременно в соответствии с рекомендованными литературными источниками проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям использовать не только лекции, конспекты, основную и дополнительную учебную литературу, но и материалы учебных порталов, российских, а при необходимости международных баз данных, РИНЦ, если этого требует изучение дисциплины ОП СПО или отдельного ее раздела (темы);
- в процессе подготовки к практическому занятию сформулировать, а впоследствии задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении, а также при выполнении заданий, выделенных преподавателем для самостоятельной работы студента;
- в ходе практического занятия давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов.

К выполнению практических работ допускаются учащиеся не освобождённые по медицинским показателям от уроков физической культуры.

Практические работы выполняются студентами в соответствии с учебным расписанием занятий. Пропущенные практические занятия выполняются студентами по согласованию с преподавателем после занятий.

Подготовленность студентов к практическим работам проверяется преподавателем индивидуально.

Результатом выполнения практической работы является выполнение нормативов по тем или иным темам программы.

Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий.

Согласно ст. 16 Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об Образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Поддистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий и информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи при взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии реализуются через информационно-телекоммуникационные сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты

непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях – удаленного.

3. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДОТ:

- лекции, реализуемые во всех технологических средах: работа в аудитории с электронными учебными курсами под руководством методистов-организаторов, в сетевом компьютерном классе в системе on-line (система общения преподавателя и обучающихся в режиме реального времени) и системе off-line (система общения, при которой преподаватель и обучающиеся обмениваются информацией с временным промежутком) в форме теле – и видеолекций и лекций-презентаций;

- практические, семинарские и лабораторные занятия во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени),

- занятия в учебно-тренировочных классах, компьютерный лабораторный практикум, профессиональные тренинги с использованием телекоммуникационных технологий;

- самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение иных заданий; тематических рефератов; работу с интерактивными учебниками и учебно-методическими материалами, в том числе с сетевыми или автономными мультимедийными электронными учебниками; работу с базами данных удаленного доступа;

- текущие и рубежные контроли, промежуточные аттестации с применением дистанционных образовательных технологий.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ:

самостоятельная интерактивная и контролируемая интенсивная работа студента с учебными материалами, включающими в себя видеолекции, слайды, методические рекомендации по изучению дисциплины и выполнению контрольных заданий.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие:

1. Учебного кабинета социально-гуманитарных наук (учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации») – 304.

Перечень основного оборудования:

Рабочее место преподавателя

Стол ученический - 36 шт.

Скамья ученическая - 36 шт.

Кафедра – 1 шт.

Проектор – 1 шт.

Ноутбук – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия

Перечень программного обеспечения:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499
Node 1 year Educational Renewal Licence

Операционная система Microsoft Windows XP SP3
Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

2. Физкультурно-оздоровительного зала (ФОЗ) «Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации»

Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.

Гимнастические скамейки - 21 шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт.

Стойки для волейбола - 2 шт.

Сетка для волейбола - 1 шт.

Флаг – 1 шт.

Шведская стенка – 5 секций

Стол для настольного тенниса – 5 шт.

Стол ученический – 2 шт.

Стул ученический – 1 шт.

3. Инвентарной комнаты «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»

Шкаф – 9 шт.

Сейф – 1 шт.

Гимнастические маты – 8 шт.

Канат для перетягивания – 1 шт.

Мяч баскетбольный – 30 шт.

Мяч волейбольный – 30 шт.

Мяч футбольный – 20 шт.

Насосы для накачивания мячей – 3 шт.

Ракетки для бадминтона – 50 шт.

Воланы для игры в бадминтон – 100 шт.

Скакалки – 30 шт.

Обручи – 30 шт.

Лыжи – 50 пар.

4. Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Беговая дорожка – 400 метров

Спортивная площадка (футбольное поле) – длина – 90 метров, ширина 45 метров.

2 стандартные ямы для прыжков в длину (3 м в ширину 7 метров в длину)

Спортивный комплекс СПРИНТ – 1 шт. выполнен из следующих элементов:

Комбинированная перекладина высотой 2,2; 1,9; 1,6 метров – 1 шт.

Брусья высотой 1,45 метра 2 – шт.

Шведская стенка высотой 2,2 метра – 2 шт.

Наклонная скамья длиной 1,26 метра – 2 шт.

Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий, состоящей из следующих элементов:

– препятствие «Лабиринт» – сборная металлическая конструкция, (д*ш*в*) 6100*2000*1100 мм,

– препятствие «Забор с наклонной доской» – металлический каркас, 3000*2870*2000 мм,

– препятствие «Разрушенный мост» – три конструкции, 10400*2000*1940 мм,

– препятствие «Разрушенная лестница» - несколько модулей, 5400*2000*1740 мм,

– одиночный «окоп» для стрельбы и метания гранат (с комплектом гранат для метания) – металлический каркас, 2220*1040*600 мм.
Трибуна

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Теория и история физической культуры + eПриложение: 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>

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473322>

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 13.04.2021).

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 13.04.2021).

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 13.04.2021).

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 13.04.2021).

Интернет-ресурсы:

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://kzgz.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.sportreferats.narod.ru/>

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ...

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...

Электронно-справочные системы:

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам – <http://www.biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям – <http://www.urait.ru>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) – <http://elibrary.ru>

Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. – <https://нэб.рф>

Электронная библиотека ТГУ – база данных научных трудов преподавателей – <https://elibrary.tsutmb.ru>

ЭБС «IPRbooks» – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения <http://iprbookshop.ru/>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта – <http://sportlaws.infosport.ru>

Зарубежные профессиональные базы данных:

1. Springer Open (ресурсы Springer открытого доступа): база данных. – URL: <https://www.springer.com/gp/open-access/springer-open>

2. Web of Science: политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных. – URL: http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=Q1qfWXliB25bAcrlBPM&preferencesSaved

3. Scopus: база данных. – URL: <https://www.scopus.com/>

Периодические издания:

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-практ. журнал, 2003-2019 гг. Периодичность выхода: 6 номеров в год.

Физическая культура в школе: науч.-практ. журнал, 1981-2021 гг. Периодичность выхода: 8 номеров в год.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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	Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Опрос. Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, тестирование, включая использование дистанционных технологий, электронного обучения
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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	Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Опрос. Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, тестирование, включая использование дистанционных технологий, электронного обучения

6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 №464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн).

Лист внесения изменений

в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования 38.02.06 «Финансы», утвержденную на заседании кафедры «Физического воспитания и адаптивной физической культуры» 7.12.2021 г. протокол №4

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	дата
1			

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура»

1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК.02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК.03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК.04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК.06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК.07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

№	Наименование темы	Компетенция	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование ОС	
				Текущий контроль	Промеж уточная аттестация
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности.	ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	Опрос	Дифференцированный зачет
2	Тема 2. Легкая атлетика	ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08	Освоение техники беговых упражнений(кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции),высокого и низкого старта,	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	

№ п/ п	Наименование темы	Компетенция	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование ОС	
				Текущий контроль	Промеж уточная аттес- тация
			стартового разгона, финиширования. Умение технически грамотно выполнять(на технику): прыжки в длину; метание гранаты; сдача контрольных нормативов		
3	Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08	Освоение техники общеразвивающих упражнений, выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки).	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	
4	Тема 4. Спортивные игры	ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08	Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно- коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	

№ п/ п	Наименование темы	Компетенция	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование ОС	
				Текущий контроль	Промеж уточная аттес- тация
			решений.		
5	Тема 5. Виды спорта (по выбору)	ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08	Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	Тестирование	
6	Тема 6. Лыжная подготовка	ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08	Овладение техникой лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	

3. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка / Уровень сформиро- ванности компетенции	Зачтено / дифференциро- ванная оценка «отлично» уровень сформированности и компетенций	Зачтено / дифференциро- ванная оценка «хорошо» уровень сформированности компетенций	Зачтено / дифференциро- ванная оценка «удовлетвори- тельно» уровень сформированности и компетенций	Незачтено/ дифференци- рованная оценка «неудовлетво- рительно» / Компетенция не сформирован- а
Качество рефератов	выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём,	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

	соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы	даны неполные ответы		
Тестирование физической подготовленности	По нормативу	По нормативу	По нормативу	По нормативу
Количество правильных ответов в тесте	90-100%	70-89%	50-69%	Менее 50%

4. СОДЕРЖАНИЕ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

4.1. Комплект заданий для тестирования.

Тема 2. Легкая атлетика

- В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?
 - 776 г. до н.э
 - 888 г.
 - 1896 г.
 - 1912 г.
- Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?
 - Гепарда
 - Кенгуру
 - Страуса
 - Гончей собаки
- К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
 - Бег
 - Прыжки
 - Поднятие тяжестей
 - Метание
- Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?
 - Ходьба
 - Вертикальные прыжки
 - Метания
 - Горизонтальные прыжки
- Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?
 - Пастухи
 - Плотники
 - Кузнецы
 - Мельники
- Протяженность марафонской дистанции:
 - 37 км 100 м

Б) 42 км 195 м

В) 50 км 170 м

Г) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

А) 14-16С

Б) 18-20С

В) 20-22С

Г) 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

А) 4 кг

Б) 4,5 кг

В) 5 кг

Г) 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

А) 100 см

Б) 150 см

В) 200 см

Г) 250 см

10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

А) Разбег, отталкивание, полет, приземление

Б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление

В) Разбег, подпрыгивание, приземление

Г) Разбег, толчок, приземление

11. Какова длина спринтерской дистанции?

А) 100 м

Б) 800 м

В) 500 м

Г) 300м

12. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

А) «Перекат»

Б) «Ножницы»

В) «Перекид»

Г) «Пила»

13. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

А) Попытка все равно засчитывается

Б) Попытка не засчитывается

В) Насчитываются штрафные баллы

Г) Дается право осуществить повторную попытку

14. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

А) Более 1 м/с

Б) Более 2 м/с

В) Более 2,5 м/с

Г) Более 1,75 м/с

15. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

А) Копья

Б) Молота

В) Ядра

Г) Диска

16. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?

А) Двумя руками на уровне груди

Б) Обими руками на уровне пояса

- В) На уровне бедер двумя руками
 - Г) В произвольной позиции обеими руками
17. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?
- А) Доместик
 - Б) Спринтер
 - В) Фаворит
 - Г) Пейсмейкер
18. Размер метательного копья:
- А) 150 см (женское) и 175 см (мужское)
 - Б) 180 см (женское) и 220 см (мужское)
 - В) 200 см (женское) и 240 см (мужское)
 - Г) 230 см (женское) и 260 см (мужское)
19. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?
- А) Отступить на один шаг назад
 - Б) Поднять руку вверх
 - В) Принести извинения
 - Г) Пропустить старт
20. Стипл-чез – это:
- А) Бег по пересеченной местности
 - Б) Забег на стадионе в течение 1 часа
 - В) Бег на 3 тыс. с препятствиями
 - Г) Забег на дистанции 42 км
21. Ритм бега между барьерами:
- А) Три шага равномерные, 4-ый быстрее
 - Б) 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
 - В) Все шаги на одной скорости
 - Г) Перед прыжком два шага с ускорением
22. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?
- А) Двумя руками
 - Б)левой рукой
 - В) Правой рукой
 - В) Любой рукой
23. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?
- А) Палку
 - Б) Флажок
 - В) Оливковую ветвь
 - Г) Груз
24. Какого вида многоборья не существует?
- А) 5-борья
 - Б) 6-борья
 - В) 7-борья
 - Г) 10-борья
25. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?
- А) Поднятием правой руки
 - Б) Белым флажком
 - В) Зеленым флажком
 - Г) Тройным свистком
26. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?
- А) Передающий участник
 - Б) Принимающий участник

- В) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
 - Г) Ее поднимать запрещено
27. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?
- А) Е. Исимбаева
 - Б) Н.Озолин
 - В) С. Бубка
 - Г) Р. Гатауллин

Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

1. Что называют атлетической гимнастикой?
- А) один из методов развития умственной активности;
 - Б) основное средство развития ловкости;
 - В) метод развития скорости;
 - Г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.
2. Что означает слово «гимнастика»?
- А) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
 - Б) популярный вид спорта;
 - В) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
 - Г) способ поддержания эмоционального здоровья.
3. Утренняя гимнастика это –
- А) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
 - Б) элемент двигательной активности;
 - В) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
 - Г) разминка для мышц и суставов.
4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:
- А) для улучшения общего состояния;
 - Б) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
 - В) для тренировки вестибулярного аппарата;
 - Г) для снижения болевого синдрома.
5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:
- А) экстремальные виды туризма;
 - Б) велоспорт;
 - В) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;
 - Г) легкая и тяжелая атлетика.
6. К спортивным видам гимнастики относят:
- А) акробатическая;
 - Б) цирковая;
 - В) атлетическая;
 - Г) уличная.
7. Основная цель утренней гимнастики:
- А) расслабление мышц и связок;
 - Б) укрепление нервной системы;
 - В) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
 - Г) развитие силы воли.
8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:
- А) сила;
 - Б) скорость;

- В) красота;
 - Г) стройность;
9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:
- А) современный вид танца;
 - Б) акробатические упражнения;
 - В) музыкально-ритмическое воспитание;
 - Г) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.
10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:
- А) концентрации памяти;
 - Б) укрепление мышечной памяти;
 - В) комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;
 - Г) восстановление дыхания.
11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:
- А) вводный, основной, заключительный;
 - Б) первый, второй, третий;
 - В) начальный, основной, финишный;
 - Г) разминочный, главный, заключительный.
12. Страна, в которой зародилась гимнастика:
- А) Польша;
 - Б) Германия;
 - В) Древняя Греция;
 - Г) Россия.
13. Что называют стретчингом?
- А) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;
 - Б) виды упражнений на брусьях;
 - В) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
 - Г) ряд акробатических упражнений;
14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:
- А) циклические;
 - Б) динамические и статические;
 - В) упражнения на снарядах;
 - Г) силовые.
15. Определение слова «акробатика»:
- А) разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;
 - Б) метод развития и укрепления мышечной ткани;
 - В) раздел гимнастики для детей;
 - Г) направление в цирковом искусстве.
16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:
- А) бег по пересеченной местности;
 - Б) бег на тренажере;
 - В) марафонский бег;
 - Г) равномерный непрерывный бег.
17. Какую систему организма тренирует бег:
- А) дыхательная система;
 - Б) мышечная система;
 - В) все системы организма;
 - Г) сердечно-сосудистая система.
18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:
- А) скоростные качества;

- Б) сила;
 - В) ловкость;
 - Г) гибкость.
19. Какой тест позволяет определить силу человека:
- А) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа (+);
 - Б) приседания;
 - В) бег на скорость;
 - Г) прыжки на скакалке.
20. Что называют акробатической комбинацией:
- А) выполнение акробатических элементов в разной последовательности;
 - Б) выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;
 - В) последовательное выполнение акробатических упражнений;
 - Г) выполнение упражнений на брусках
21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:
- А) наклоны в положении сидя;
 - Б) наклоны в положении лежа;
 - В) наклоны в положении стоя;
 - Г) сгибание рук и ног в положении лежа.
22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:
- А) условный рефлекс;
 - Б) мышечная память;
 - В) моторика;
 - Г) кинестетика.
23. К упражнениям на равновесие относят:
- А) выполнение стоек;
 - Б) повороты и наклоны;
 - В) челночный бег;
 - Г) все виды гимнастических упражнений.
24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:
- А) сердечно-сосудистой системы;
 - Б) вестибулярный аппарат;
 - В) дыхательную систему;
 - Г) опорно-двигательный аппарат.
25. Что такое челночный бег?
- А) разновидность беговых видов легкой атлетики;
 - Б) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;
 - В) бег на короткие дистанции;
 - Г) спортивная ходьба.
26. Атлетическая гимнастика это –
- А) один из способов усовершенствования физической формы;
 - Б) разные виды беговых нагрузок;
 - В) комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;
 - Г) упражнение для снижения массы тела.
27. Основная задача стретчинга:
- А) развитие выносливости;
 - Б) укрепление мышечной ткани;
 - В) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
 - Г) повышение эстетики тела.
28. Что является средствами гимнастики?

- А) все формы контроля со стороны педагога;
 - Б) ежедневный тренировочный процесс;
 - В) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;
 - Г) возможности организма.
29. Основные требования к гимнастическим терминам:
- А) доступность, четкость, краткость;
 - Б) подробное раскрытие всех деталей;
 - В) сформированность;
 - Г) точность.
30. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?
- А) исходная позиция;
 - Б) основная стойка;
 - В) равновесие;
 - Г) балансирование.

Тема 4. Спортивные игры

Тест (баскетбол)

1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?
 - А. 1904
 - Б. 1928
 - В. 1932
 - Г. 1947
2. Кто придумал баскетбол, как игру?
 - А. Джеймс Нейсмит
 - Б. Пьер де Кубертен
 - В. Хольгер Нильсен
 - Г. Уильям Дж.Морган
3. В какой стране изобрели баскетбол?
 - А. Англия
 - Б. Бразилия
 - В. Испания
 - Г. США
4. Как начинается игра в баскетбол?
 - А. Вбрасыванием из-за лицевой линии
 - Б. Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
 - В. Вбрасыванием от середины боковой линии
 - Г. Спорным броском в центральном круге
5. Что означает слово «баскетбол»?
 - А. «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
 - Б. «Бакс (доллар)+мяч»
 - В. «Бас (мужской голос) +мяч»
 - Г. «Корзина+мяч»
6. Какие размеры баскетбольной площадки?
 - А. 18×9м
 - Б. 23,77×10,97м
 - В. 28×15м
 - Г. 40×20м
7. В каком году появился баскетбол?
 - А. 1846
 - Б. 1890
 - В. 1891

Г. 1895

8. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?

А. 5м

Б. 6м

В. 7м

Г. 8м

9. Какие цвета щитов разрешены?

А. Белый и чёрный

Б. Белый и прозрачный

В. Жёлтый и прозрачный

Г. Белый и жёлтый

10. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?

А. Белый

Б. Чёрный

В. Жёлтый

Г. Оранжевый

11. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке прозрачного щита?

А. Чёрный

Б. Белый

В. Жёлтый

Г. Оранжевый

12. Сколько судей на площадке должно работать во время матча?

А. 1

Б. 2

В. 3

Г. 4

13. Сколько судей должно работать за судейским столиком?

А. 2

Б. 3

В. 4

Г. 5

14. Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:

А. ему записывается персональный фол

Б. его команде записывается использование 1-минутного перерыва

В. команде-сопернику записывается 1 очко

Г. команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.

15. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?

А. Любой игрок-партнёр травмированного.

Б. Капитан команды.

В. Игрок, заменивший травмированного.

Г. Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии.

16. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?

А. 2

Б. 3

В. 4

Г. 6

17. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?

А. Выход мяча за боковую линию.

Б. Выход мяча за лицевую линию.

В. Спорный мяч.

- В. Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.
18. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?
- А. спорный мяч.
- Б. вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.
- В. вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.
- Г. вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.
19. Какой цены заброшенного мяча не существует?
- А. 1 очко
- Б. 2 очка
- В. 3 очка
- Г. 4 очка.
- тест-20. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?
- А. Засчитает очки сопернику.
- Б. Назначит спорный.
- В. Назначит вбрасывание в пользу соперника.
- Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.
21. Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено одной команде за четыре 10-минутных периода?
- А. 4
- Б. 5
- В. 6
- Г. 8
22. Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?
- А. 1:0
- Б. 10:0
- В. 15:0
- Г. 20:0
23. При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?
- А. 1
- Б. 2
- В. 3
- Г. 4
24. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у выигрывающей команды?
- А. Остаётся такой, как на момент прекращения игры.
- Б. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
- В. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
- Г. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.
25. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у проигрывающей команды?
- А. Остаётся такой, как на момент прекращения игры.
- Б. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
- В. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
- Г. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

Тест(волейбол)

1. Что означает слово волейбол?
- А. рука и мяч

- Б. сетка и мяч
 - В. удар с лёту и мяч
 - Г. удар рукой и мяч
2. Кто считается создателем игры волейбол?
- А. Уильям Дж. Морган
 - Б. Пьер де Кубертен
 - В. Джеймс Нейсмит
 - Г. Хольгер Нильсен
3. Какая страна считается родиной волейбола?
- А. Бразилия
 - Б. Куба
 - В. США
 - Г. Испания
4. С чего начинается игра в волейболе?
- А. с подачи
 - Б. с передачи
 - В. с подбрасывания арбитром над сеткой
 - Г. с вбрасывания арбитром на одну из сторон
5. Какой удар в волейболе называется нападающим?
- А. любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
 - Б. любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
 - В. любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
 - Г. любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)
6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?
- А. 8×16 м
 - Б. 9×18 м
 - В. $10,97 \times 23,77$ м
 - Г. 15×28 м
7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?
- А. игра ногой
 - Б. удар при поддержке партнёра
 - В. 4 удара
 - Г. последовательное касание разными частями тела
8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?
- А. 8,5 м
 - Б. 10,5 м
 - В. 12,5 м
 - Г. 14,5 м
9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?
- А. 2,5 м
 - Б. 3 м
 - В. 3,5 м
 - Г. 4 м
10. Каков вес волейбольного мяча?
- А. 260 – 280 г
 - Б. 325 – 375 г
 - В. 410 – 450 г
 - Г. 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?
- А. 10
 - Б. 12
 - В. 14
 - Г. 16
12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?
- А. 12
 - Б. 16
 - В. 18
 - Г. 24
13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:
- А. игра без номеров
 - Б. игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
 - В. игра в очках
 - Г. игра босиком
14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?
- А. 3
 - Б. 4
 - В. 5
 - Г. 6
15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?
- А. 3:2
 - Б. 3:1
 - В. 3:0
 - Г. 4:0
16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?
- А. 15
 - Б. 20
 - В. 25
 - Г. 30
17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?
- А. 15
 - Б. 17
 - В. 20
 - Г. 21
18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?
- А. 3
 - Б. 4
 - В. 5
 - Г. 6
19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?
- А. 1, 2, 3
 - Б. 2, 3, 4
 - В. 4, 5, 6
 - Г. 1, 5, 6
20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?
- А. 1

- Б. 2
 - В. 5
 - Г. 6
21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?
- А. 3
 - Б. 4
 - В. 5
 - Г. 6
22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?
- А. последовательное касание одним действием при выполнении первого удара
 - Б. неумышленное касание игроком мяча
 - В. к мячу одновременно коснулось несколько игроков
 - Г. к мячу коснулись блокирующие игроки
23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?
- А. три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
 - Б. три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
 - В. единовременное касание мяча разными частями тела
 - Г. удар при поддержке
24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?
- А. засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
 - Б. засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
 - В. засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
 - Г. засчитать каждой команде по 1 очку
25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?
- А. 10
 - Б. 8
 - В. 5
 - Г. 3

Тема 5. Виды спорта (по выбору)

1. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:
- А. базовая аэробика
 - Б. спортивная аэробика
 - В. тарааэробик
2. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это
- А. аэробика
 - Б. черлидинг
 - В. акробатика
3. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...
- А. стретчинг
 - Б. черлидинг
 - В. танец
4. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?
- А. Американцем К.Купером
 - Б. Германцем В. Штраузером
 - В. Бельгийцем П. Отле

5. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..
- А. марши
 - Б. станты
 - В. базовые шаги
6. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.
- А. Cross
 - Б. Slide
 - В. TwistJump
7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа
- А. фитнес-аэробика
 - Б. аква-аэробика
 - В. степ-аэробика
8. Поперечный и продольный, это виды...
- А. прыжков
 - Б. шпагатов
 - В. шагов
9. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это...
- А. переворот в сторону (колесо)
 - Б. станты
 - В. рондат
10. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это...
- А. база
 - Б. пирамида
 - В. стант

Тема 6. Лыжная подготовка.

1. На пластиковые лыжи мазь накладывается:
- А) на всю скользящую поверхность;
 - Б) под колодку;
 - В) на носки и на пятки.
2. На деревянные лыжи мазь накладывается:
- А) под колодку;
 - Б) на всю скользящую поверхность;
 - В) на носки и пятки.
3. Согласно классификации, передвижение на лыжах подразделяются на:
- А) ходы для начинающих и ходы для высококвалифицированных спортсменов;
 - Б) классические и коньковые ходы;
 - В) ходы на пластиковых и деревянных лыжах.
4. Один цикл попеременного двухшажного хода состоит из:
- А) из двух попеременных шагов и одновременных отталкиваний палками;
 - Б) двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками;
 - В) из двух попеременных отталкиваний палками.
5. Классические лыжные ходы делятся на:
- А) коньковые и полуконьковые;
 - Б) одновременные и попеременные;
 - В) на равнине и в подъем.
6. К попеременным лыжным ходам относятся:
- А) попеременный коньковый, попеременный полуконьковый;
 - Б) попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный;
 - В) попеременный многошажный ход.

7. К одновременным классическим ходам относятся:
 - А) одновременный коньковый ход;
 - Б) одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход;
 - В) одновременный бесшажный ход.
8. Способы преодоления подъемов на лыжах:
 - А) коньковым ходом, попеременным двухшажным;
 - Б) ступающий, скользящий, беговой, полулочкой, елочкой, лесенкой;
 - В) ступенькой, одновременными ходами.
9. Преодоление спусков:
 - А) с отталкиванием и без отталкивания палками;
 - Б) стойка при спуске наискось, стойка отдыха;
 - В) высокая стойка, средняя. низкая.
10. Повороты на месте:
 - А) в высокой стойке, в низкой стойке;
 - Б) переступанием вокруг пяток, переступанием вокруг носков;
 - В) махом, прыжком с опорой и без опоры на палки.
11. Повороты в движении:
 - А) на двух лыжах, с торможением, без торможения;
 - Б) переступанием, упором, плугом;
 - В) на параллельных лыжах.
12. Какое основное физическое качество развивается в лыжной подготовке:
 - А) координация;
 - Б) выносливость;
 - В) быстрота.

4.2. Комплект тематик для рефератов

Тема 2..Легкая атлетика

1. Классификация членов коллегии судей по виду спорта.
2. Перечень и содержание необходимой документации для присвоения разных спортивных категорий.
3. Структура коллегии судей по виду спорта.
4. Положение о физкультурно-оздоровительных мероприятиях по виду спорта.
5. Смета проведения различных спортивно-массовых мероприятий по виду спорта.
6. Учет и отчетность членов коллегии судей по виду спорта.
7. Анализ и содержание работы президиума коллегии судей по виду спорта.
8. Анализ особенностей организации и проведения церемониалов по виду спорта.
9. Анализ положения о спортивных судьях по виду спорта.
10. Всероссийский реестр видов спорта.
11. Анализ современных методы планирования и организации различного уровня соревнований по виду спорта.
12. Анализ организации работы и взаимодействие членов ГСК по виду спорта.
13. Анализ организации и обеспечения информационной работы на соревнованиях различного уровня по виду спорта.
14. Медицинское обеспечение соревнований различного уровня по виду спорта. Его основные задачи.
15. Положение о спортивно-массовых мероприятиях по виду спорта.
16. Технический делегат по виду спорта и его основные обязанности.
17. Анализ работы отдельных бригад по виду спорта.
18. Техническая безопасность при проведении спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.

1. Гимнастика как средство оздоровления и рекреации населения.
2. Спортивные виды гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
4. История создания и основы терминологии гимнастических упражнений.
5. История развития гимнастики в России с начала XX века и до настоящего времени.
6. Методические особенности гимнастических упражнений.
7. Упражнения на видах мужского гимнастического многоборья.
8. Упражнения на видах женского гимнастического многоборья.
9. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям.
10. Обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.
11. Педагогическая технология составления комплексов общеразвивающих упражнений.
12. Формирование осанки, профилактика плоскостопия и укрепление сводов стопы с помощью гимнастических упражнений.
13. Использование гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
14. Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой.
15. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
16. Развитие выносливости на занятиях гимнастикой.
17. Особенности занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста
18. Особенности занятий гимнастикой с детьми младшего и среднего школьного возраста.
19. Особенности занятий гимнастикой с подростками старшего школьного возраста.
20. Методика составления и содержание индивидуального комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Тема 4. Спортивные игры

Волейбол

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Важность общей физической подготовки волейболистов.
3. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
4. Методы развития специальных физических качеств волейболистов.
5. Проблемы и задачи современной спортивной педагогики.
6. Вопросы развития двигательных навыков спортсменов в современной педагогике.
7. Повышение эффективности физического воспитания школьников в 21 веке.
8. Психолого-педагогические аспекты развития волейболистов.
9. Важность построения специального спортивного фундамента игроков для развития волейбола.
10. Влияние тренировок на выработку спортивного командного духа волейболистов.
11. Психологическая обстановка в команде и ее влияние на продуктивность волейболистов.
12. Влияние ежедневных тренировок на спортсменов и повышение уровня игры волейболистов.

13. Проблемы современного волейбола и способы их решения.
14. Средства развития физической подготовки юных спортсменов.
15. Сила, быстрота и выносливость как главные качества успешного волейболиста.
16. Влияние силы мышц спортсмена на уровень физической подготовки и процесс игры.
17. Формы проявления быстроты в волейболе и их влияние на спортсменов.
18. Скоростная и игровая выносливость волейболистов.
19. Расслабление мышц как залог хорошей игры волейболиста.
20. Влияние бега на уровень спортивной подготовки волейболистов.
21. Значение контрольных упражнений для развития профессиональных качеств спортсменов.
22. Педагогические принципы воспитания волейболистов со школьного возраста.
23. Занятия волейболом в детстве как способ подготовки к взрослой жизни.
24. Волейбол как средство воспитания коллективного духа.
25. Методика развития точности двигательных функций волейболистов с учетом их индивидуальных способностей.
26. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности волейболистов.
27. Основы управления подготовки юных волейболистов.
28. Теория и методика волейбола.
29. Волейбол как способ решения социальных проблем
30. Пути развития волейбола в современном обществе.

Баскетбол

1. Возникновение и развитие баскетбола.
2. Новые физкультурно-спортивные виды: стрит-бол.
3. Развитие баскетбола в Европе.
4. Развитие баскетбола в России.
5. Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания.
6. Элементы техники игры в защите и нападении. Анализ техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
7. Тактика игры: движущие силы, система игры, тактическая комбинация. Анализ групповых действий в нападении.
8. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
9. Функции трюков. Комплектование команды.
10. Способы проведения соревнований по баскетболу.
11. Общая характеристика методики обучения баскетбола.
12. Отбор в баскетболе.
13. Тактика нападения: групповые действия.
14. Тактика защиты: зонная защита.
15. Анализ передачи одной рукой от плеча.
16. Обучение передаче одной рукой от плеча.
17. НБА Западная конференция (Тихоокеанский и Среднезападный дивизион).
18. НБА Восточная конференция (Центральный и Атлантический дивизион).
19. Исторический очерк развития баскетбола.
20. Развитие баскетбола на современном этапе.
21. Подготовительные, подводящие упражнения. Анализ техники броска в прыжке. Обучение технике броска в прыжке.
22. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Анализ техники штрафного броска. Обучение технике штрафного броска.
23. Анализ техники постановки спины. Обучение технике постановки спины.

24.Тактика игры (индивидуальная, групповая, командная). Анализ индивидуальной тактики игры в нападении. Обучение индивидуальной тактике.

Тема5. Виды спорта (по выбору).

1. Атлетическая гимнастика в системе профессиональной подготовки будущих бакалавров в области физической культуры и спорта. Атлетическая гимнастика, ее история и место в системе физического воспитания.

2. Методика обучения технике упражнений со штангой, гантелями, гириями.

3. Методика обучения технике упражнений на тренажерах.

4. Форма построения учебного занятия по атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях.

5. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой.

6. Методика выбора и использования упражнений с отягощениями, в целях развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

7. Методика эксплуатации спортивных снарядов, тренажеров, приспособлений при выполнении упражнений в процессе учебных занятий.

8. Возрастные этапы развития детей и подростков. Учёт возрастных особенностей на занятиях атлетической гимнастики.

9. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с лицами женского пола.

10. Педагогическое тестирование уровней теоретической, технической, физической подготовленности в ходе учебного процесса. Управление учебным процессом на занятиях атлетической гимнастики.

11. Научно-методическая деятельность студентов в процессе изучения атлетической гимнастики.

12. Направленность работы по предметам «Физическая культура» и «Атлетическая гимнастика» в различных образовательных учреждениях.

13. Основы педагогического мастерства, необходимые бакалавру в области физической культуры и спорта.

14. Методические основы для организации и проведения физкультурных мероприятий с учётом возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся.

Тема 6. Лыжная подготовка

1. История лыжного спорта.

2. Подготовка лыж к соревнованиям (классические лыжные ходы и коньковый ход).

3. Способы перехода с одного лыжного хода на другой и методика обучения.

4. Организация и методические основы учебного процесса по лыжной подготовке.

5. Развитие физических качеств по лыжной подготовке.

6. Формы организаций занятий по лыжной подготовке со школьниками.

7. Классификация способов передвижения на лыжах.

8. Техника и методика обучения коньковым ходам.

4.3. Комплект вопросов для опроса

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности

1. Когда появился термин «физическая культура»?
2. С чего берет начало организованное физическое воспитание студентов?
3. Что относят к материальным ценностям физической культуры?
4. Что понимается под термином «Физическая рекреация»?
5. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, в какое отделение зачисляются?
6. Какие тесты являются обязательными по физической подготовленности студента?
7. В какую систему человека входят связки, суставы, сухожилия?
8. Какой орган человека нуждается больше всего в физической тренировке?
9. От чего зависит эластичность и упругость костей?
10. Что является главным источником энергии в организме?
11. Какова роль образа жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья?
12. Как называется наука, изучающая основы здорового образа жизни?
13. Что не является критерием здоровья человека?
14. Избыточная масса тела увеличивает риск приобретения каких заболеваний?
15. Кому из древних мыслителей принадлежит фраза «Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто»?
16. Какие факторы играют решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов?
17. Какая средняя норма сна для студентов?
18. Для усиленного развития выносливости потребление каких веществ необходимо увеличить в рационе?
19. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?
20. Какое минимальное количество энергии необходимо для сохранения нормальной жизнедеятельности человека (при меньшем количестве энергии могут наступить необратимые негативные последствия)?
21. Какова динамика работоспособности в соответствии с биологическими ритмами?
22. Какие тесты оценивают эмоциональное состояние человека?
23. Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга?
24. Какое влияние на организм оказывает работа в «сидячей позе»?
25. Что является субъективным сигналом утомления?
26. Что относится к психорегулирующей тренировке?
27. Нормативы учебной нагрузки студента вуза.
28. За счет чего могут быть ускорены восстановительные процессы в организме человека?
29. На что направлено применение средств специальной физической подготовки?
30. Какие упражнения наиболее эффективны для снижения веса тела?
31. Что понимается под элективной формой учебных занятий в вузе?
32. В какой части занятия целесообразно выполнять упражнения, направленные на разгрузку позвоночника?
33. В силовых упражнениях в чем выражается влияние высокого напряжения мышц-антагонистов?
34. Что является основой процесса физического воспитания?
35. Минимальное число занятий физической культурой, при котором достигается оздоровительный эффект и повышается тренированность организма?

4.4. Контрольных нормативов (тестов) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся основной медицинской группы здоровья.

Тема 2. Легкая атлетика.

Контрольные нормативы (тесты) по легкой атлетике и общей физической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки			Юноши		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	4.5	4.7	4.9
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	8.4	8.6	8.8
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	13.2	13.8	14.0
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10			
5	Бег 1000 м (мин.сек)				4.02	4.16	4.31
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	12.00	12.35	13.10
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	12.2	12.5	12.8
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	250	240	230
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	140	130	120
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	15	12	9
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40			
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)				10	7	5
13	Наклон вперед	25	20	15			
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	40	35	30
15	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34	32	30	20	18	16

Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.

Контрольные нормативы (тесты) по гимнастике

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13-15	6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	12	10	8
3	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа на спине руками	55	49	45	42	36	30
4	Прыжки на скакалке над двумя ногами в течение 1 мин; кол-во раз	140	130	120	140	120	110

5	Комплекс гимнастических упражнений: два кувырка вперед; один кувырок назад; стойка на лопатках; перекат; мостик из положения лежа; стойка на голове – юноши.	+	+	+	+	+	+
---	--	---	---	---	---	---	---

Тема 4. Спортивные игры.

Контрольные нормативы (тесты) по волейболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передача мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
2.	Передача мяча снизу над собой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передача мяча в парах любым способом, расстояние между игроками 3 м.; кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая-6 подач на точность; кол-во раз	5-4	3	2	4	3	2
5.	Метание набивного мяча (медицинбол 1 кг.) из положения сидя ноги врозь, 3 попытки; в	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещение «елочка» в сек.	16	18	20	20	22	23

Контрольные нормативы (тесты) по баскетболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча) в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течение 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80-75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода - справа, с центра, слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-

Тема 6. Лыжная подготовка.

Контрольные нормативы (тесты) по лыжной подготовке

дистанция	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
(1 км)	5.30	6.00	7.00
(2 км)	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
(3 км)	15.30	16.30	18.00	19.30	20.00	21.00
(5 км)	27.00	29.00	31.00			

Дополнительные контрольные нормативы

№	Физические способности	Контрольное упражнение	оценка					
			юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4.5	4.7	4.9	5.0	5.2	5.4
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	7,3	7,7	8,2	8,4	9,3	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	220	210	200	170	160	150
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9-12	5	20	14	7
5	Силовые	Приседание на одной ноге с опорой о стену (правая, левая), кол-во раз	10/10	8/8	6/6	8/8	6/6	5/5