

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 03.03.2026 12:05:47  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b11e28fd3

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ**

**ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УТВЕРЖДЕНА

*Решением ЦМК общего гуманитарного и  
социально-экономического цикла*

Протокол от «13» июня 2022 г. № 5

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.01 «Физическая культура/Адаптационная физическая культура»**

для специальности 12.02.08 «Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника»

на базе основного образования

очная форма обучения

Год набора – 2022

Санкт-Петербург, 2022 г.

Разработчик: Апанасенко Г.В.

Рецензенты: Петров В.Г.

# Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа профессионального образования является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 12.02.08 «Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника».

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать\ понимать:**

- Роль физической культуры в подготовке специалиста.
- Формирование его здорового образа жизни.
- Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.
- Основы физического и спортивного самосовершенствования.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Знать основы физической культуры и здорового образа.
- Уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

#### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комбинации акробатических упражнений;
- выполнять простейшие приёмы релаксации;
- применять изученные навыки в жизни, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы страховки и само страховки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья, подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и информирования здорового образа жизни.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 294 часа, в том числе:

Обязательной практической учебной нагрузки студента 196 часов;

Самостоятельной работы студента 98 часов.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ)

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов /ЭО,ДОТ</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>266/28</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168/28</b>
в том числе:	
практические занятия	168/28
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>98/0</b>
в том числе:	
внеаудиторной самостоятельной работы (выполнение упражнений ОФП)	98/0
<b>Итоговая аттестация</b> в форме зачета в 3,4,5,6,7 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 8 семестре	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов/ЭО,ДОТ	Уровень освоения
Тема 1. Легкая атлетика	<p><b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b></p> <p><i>Специальные подготовительные упражнения.</i></p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра, с опорой руками о барьер, о стенку, семенящий бег, бег с ускорением, пробегание с хода 30-50 метров на предельной скорости, повторный бег до 50 метров; бег прыжковыми шагами, прыжки с ноги на ногу (многоскоки) по 6-8-10-12 прыжков подряд, прыжки в длину с места, прыжки с доставанием различных предметов головой, рукой, ногой; приседание на одной ноге («пистолет») с активным выпрямлением ноги, подпрыгиванием вверх. Броски и ловля набивного мяча (1-2 кг.) одной и двумя руками от груди, из-за головы, снизу, сбоку, вверх-назад, стоя спиной в направлении броска через голову; отжимание и отталкивание от опоры в упоре стоя наклонно, лёжа; метание теннисных мячей.</p> <p><i>Теоретические сведения.</i></p> <p>Построение учебных и тренировочных занятий по легкой атлетике. Основные положения правил проведения соревнований по лёгкой атлетике: права и обязанности участников соревнований, правила бега, прыжков и метаний, методика измерения</p>	50/0	2

	<p>результатов. Оборудование места занятий и инвентарь для занятий легкой атлетикой.</p> <p><u>Умения и навыки.</u></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p><u>Развитие двигательных качеств.</u></p> <p>Специальные беговые, силовые и прыжковые упражнения; упражнения в метании различных предметов; упражнения на гимнастических снарядах, упражнения со снарядами, со скакалкой; подвижные и спортивные игры; повторный бег с различной вариацией медленного и быстрого бега; равномерный бег до 12 минут (юноши), до 7 минут (девушки), бег на результат на 2000 метров (юноши) и на 1000 метров (девушки); кроссовый бег по парку.</p>		
	Самостоятельная работа выполнение упражнений ОФП	24\0	2
<p>Тема 2. Волейбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>(практические занятия)</b></p> <p><u>Специальные и подготовительные упражнения.</u></p> <p>Ходьба с различной скоростью вперёд, боком, спиной. Передвижение приставными шагами правым, левым боком вперёд, спиной вперёд. Бег с изменениями</p>	48\0	2

	<p>направления. Перемещения в сочетании с броском и ловлей различных мячей, эстафеты. Перемещения с изменениями направления, скорости и остановки по сигналу. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями; сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх – на месте и в сочетании с различными перемещениями.</p> <p>Упор разведёнными пальцами о стену, не касаясь ладонями, пружинящие отталкивания с опорой только на кончики пальцев, упор лёжа на разведённые пальцы рук, сгибание и разгибание рук с активным отталкиванием от пола.</p> <p>Верхняя и нижняя передача мяча над собой, со стеной, передача в парах стоя на месте и с перемещениями по площадке, через сетку; метание теннисного мяча через сетку в прыжке.</p> <p><u>Теоретические сведения.</u></p> <p>Техника безопасности на уроках по волейболу. Предупреждение травм и несчастных случаев , оказание первой медицинской помощи. Оборудование площадки для игры и инвентарь. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований по волейболу, правила проведения самостоятельной тренировки, практическое судейство игры в волейбол.</p> <p><u>Умения и навыки.</u></p> <p><i>Стойка</i> волейболиста и её разновидности.</p> <p><i>Перемещения:</i> приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, двойной шаг, остановки после быстрого передвижения. Различные сочетания способов перемещения.</p>		
--	--	--	--

	<p><i>Передача мяча:</i> верхняя, нижняя, одной и двумя руками. Выход под мяч.</p> <p><i>Нападающий удар:</i> прямой нападающий удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и мягкое приземление.</p> <p><i>Блокирование</i> (одиночное и групповое). Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Блокирование нападающего удара на пониженной и нормальной сетке.</p> <p><i>Техника и тактика нападения.</i> Подача мяча на слабо играющего игрока и в незащищенную зону площадки. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку; нижняя и верхняя подачи в соответствии с игровой обстановкой.</p> <p><i>Техника и тактика защиты.</i> Выбор места для приёма мяча, страховка партнера при приёме мяча.</p> <p>Одиночное блокирование, игра после блока, страховка – блока. Для развития прыжковой и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты в игровых действиях применяются акробатические упражнения, многократные прыжки с максимальной высотой подскока, упражнения со скакалкой, с набивными мячами, специальные подготовительные упражнения, двухсторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p>		
	Самостоятельная работа выполнение упражнений ОФП	24/0	2
Тема 3. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	48/0	2

Специальные подготовительные упражнения.

Специальные упражнения для кистей рук: сгибание, разгибание, вращение, разведение пальцев (активное и пассивное). Перемещение бегом, приставными шагами (вправо, влево) подскоками, прыжками, шагом. Прыжки с места толчком двух ног: вверх, вправо, влево, вверх-вперед, вверх-назад. Спрыгивание с высоты с последующим прыжком вверх. Прыжки в движении толчком одной ногой (правой, левой) с доставанием предметов, щита, корзины, подвешенного мяча. Упражнения с мячами различного веса и объёма: броски (метание) на дальность, перебрасывание через себя назад и вперед, переводы вокруг туловища, переводы мяча из руки в руку между ногами. Жонглирование двумя и тремя мячами. Эстафеты и подвижные игры с мячами. Комбинированные упражнения по технике баскетбола на ранее изученном материале.

Теоретические сведения.

Место баскетбола в системе физической культуры. Достижения российских баскетболистов на международной арене. Требования к учащимся и правила поведения на занятиях баскетбола. Профилактика травм.

ПРИМЕЧАНИЕ. Правила игры сообщаются занимающимся на практических занятиях по мере изучения соответствующего материала техники и тактики, а так же игровой подготовки. Полностью правила изучаются самостоятельно в порядке домашних заданий учащимся.

Умения и навыки.

	<p><i>Стойка и перемещения.</i></p> <p>Бег (лицом и спиной вперед), перемещения приставными шагами в стойке баскетболиста (правым, левым боком и спиной вперед). Сочетание бега с прыжками толчком одной ногой.</p> <p>Прыжки вверх толчком двух ног. Сочетание бега с остановками и поворотами на месте.</p> <p>Совершенствование изучения бега, прыжков, поворотов и остановок, скорости перемещения (рывки, ускорения до 20 метров). Изучение поворотов в движении до 180 градусов (в 2 шага).</p> <p><i>Ловля и передача мяча.</i></p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу стоя, сидя, лёжа. Ловля и передача мяча с выходом вперед, в сторону, в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча сверху, снизу, сбоку на месте, в прыжке и в движении. Передача и ловля мяча двумя руками от груди и сверху от плеча одной рукой в комбинированных упражнениях (колонна, круг, квадрат, треугольник), в сочетаниях с перемещениями. Изучение передачи в движении (в два шага).</p> <p><i>Ведение мяча.</i></p> <p>Ведение мяча с изменением направления, обводка препятствий. Ведение мяча после ловли в движении.</p> <p><i>Броски мяча.</i></p> <p>Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении, одной рукой от плеча (из-</p>		
--	---	--	--

	<p>под щита) после ловли с передачи. Изучение броска одной рукой от плеча (из-под щита) после ведения.</p> <p><i>Техника защиты.</i></p> <p>Вырывание мяча. Изучение вырывания мяча рывком на себя и толчком вниз к противнику.</p> <p><i>Тактика нападения.</i></p> <p>Индивидуальные действия. Выход на свободное место после сближением с защитником и выходом к нему за спину. Групповые взаимодействия. Тактика взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи». Изучение этого же взаимодействия со сменой мест. Изучение взаимодействия трёх игроков по принципу «отдай и выходи» (без смены и со сменой мест). То же против противодействия.</p> <p>Командные взаимодействия. Понятия о позиционном нападении: игра через центрального игрока. Понятия о функциях игроков.</p> <p><u><i>Развитие двигательных качеств.</i></u></p> <p>Для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой и скоростной выносливости, быстроты одиночных действий применяются упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, штанги) прыжки в глубину, игровые задания на передачи, ведения мяча, броски с применением метода стимулирования (стимул-мяч, стимул-партнёр).</p> <p>Комбинированные игровые упражнения, проводимые игровым методом.</p>		
	Самостоятельная работа выполнение упражнений ОФП	24/0	2

<p>Тема 4. Гимнастика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>(практические занятия)</b></p> <p><u>Специальные подготовительные упражнения.</u></p> <p>Различные комплексы общеразвивающих упражнений с воздействием на организм как в целом, так и на отдельные группы мышц и суставов. Оздоровительная гимнастика, комплексы дыхательных упражнений, упражнения для самомассажа. Комплексы гимнастических упражнений для развития силы основных групп мышц тела с использованием собственного веса тела, веса тела своего партнёра, отягощений (гантели, гири, штанга) и на тренажёрах. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке для развития силы основных групп мышц. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, страховка при падениях, стойки на предплечьях, на руках, на голове, «мост» и поворот с моста в упор присев. Упражнения для развития и поддержания гибкости в суставах и позвоночнике.</p> <p><u>Теоретические сведения.</u></p> <p>Здоровый образ жизни, резервы организма, внутренняя среда, внешняя среда, вредные привычки, режим дня, личная гигиена, закаливание. Рациональный режим труда и отдыха. Строевые упражнения: построения по росту, в шеренгу, в колонну, повороты на месте и в движении. Выполнение команд: Становись! Равняйся! Смирно! Вольно! Расчёт по порядку. Прикладные упражнения: разновидности ходьбы и бега, упражнения в равновесии, в лазании, метании, переноске грузов. Общеразвивающие</p>	<p>22/28</p>	<p>2</p>
-------------------------------	---	--------------	----------

	упражнения: движения руками, ногами, головой с различными мышечными напряжениями, разной скоростью и амплитудой. Упражнения на формирование правильной осанки и исправления её дефектов. Дыхательные упражнения. Приёмы страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений.		
	Самостоятельная работа выполнение упражнений ОФП	26/0	2
	ИТОГО	294	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://sziu-de.ranepa.ru/>. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

### **3. Условия реализации учебной дисциплины.**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- Спортивный зал площадью;
- Наличие необходимого спортивного инвентаря;
- Комната для преподавателя;
- Кладовая для спортивного инвентаря;
- Освещение спортивного зала, согласно нормативам;
- Наличие вентиляции в спортивном зале;
- Технические средства обучения;
- Оборудование в спортивном зале должно быть надёжно закреплено и закрыто с соблюдением техники безопасности.

Оборудование спортивной площадки:

- Наличие спортивной площадки, в которую входит:
  - беговая дорожка длиной 300-400 метров, 3-4 полосы;
  - внутри оборудованное футбольное поле;
  - баскетбольная и волейбольная площадка;
  - сектор для метания;
  - секторы для прыжков в длину и высоту.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Основные источники:**

1. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]. - Саратов:Вузовское образование. 2016. – 270с.
2. Решетников Николай Васильевич, Кислицын Юрий Леонидович, Палтиевич Роман Лазаревич, Погадаев Григорий Иванович. Физическая культура: учебник [для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы сред. проф. образования : соответствует ФГОС]/ [Н. В. Решетников и др.]. - 14-е изд., испр. -М.:Академия. 2014. – 176с.

3. Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И. Физическая культура. - Волгоград: Волгоградский институт бизнеса Вузовское образование. 2013.
4. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2012. – 207 с.

### **Дополнительные источники**

1. Бартош О.В. Сила и основы методики её воспитания: Методические рекомендации. Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2014.- 47 с.
2. Боровских В.И. , Моисеенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся Средних учебных заведений: методические рекомендации. –Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014.-66 с.
3. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день (Текст) – Люси Бурбо. Ростов н\дону: «Феникс», 2014. – 160 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день (Текст) – Люси Бурбо. Ростов н\дону: «феникс», 2014. – 160 с.
5. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день (Текст) – Люси Бурбо. – Ростов н\дону:- «Феникс», 2014. – 160 с.
6. Волков Л.В. –Физическое воспитание учащихся (Текст) – Л.И. Волков – Киев Издательство Олимпийская литература. – 2014. – 290 с.
7. Жмулин А.В. , Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания Примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст) – М.: Издательство «Прометей» МПГУ, - 2014. 11-13 с.
8. Кречмер, Э. Строение тела и характер (Текст) – Э. Кречмер. – М.:Педаг-ка, 2014 . -158 с.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности (Текст) – Б.Х. Ланда – Москва: Изд. Советский спорт. – 2014.- 192 с.
10. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта (Текст) И.В. Мурахов –Киев: Издательство Здоровье. – 2014. -272 с.
11. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. – Ульяновск: Ул.ГТУ, 2014. -30 с.
12. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» (Текст) – под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – Москва: Изд. Физкультура и спорт. – 2014. – 160
13. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике (Текст) - Е.Г. Попова –Москва: Издательство Терра –Спорт. – 2014. – 72 с.

14. Ратов И.П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления (Текст) – И.П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. – 2014. – 116 с.
15. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие – Воронеж: ИПЦВГУ, 2013. – 23 с.
16. Селуянов В.Н., ИЗОТОН Основы оздоровительной физической культуры (Текст): Учебное пособие – В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Акад., ОФК. 2013. 138 с.
17. Черенкова С.Л. , Физическая культура: самостоятельные занятия (Текст) –С.Л. Черенкова – Брянск: БГТУ. – 2014. – 205 с.
18. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. –Мичуринск: Издательство Мич ГАУ, 2014. – 15 с.

#### 4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится устно в ДОТ. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой и материалами, выложенными в ДОТ.

##### Формы контроля

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Рубежный контроль (контрольные работы, контрольные упражнения) позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачёты) дает возможность выявить уровень общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Формы оценивания техники упражнений: оценочное суждение, устная оценка в баллах, комплексная поурочная оценка. Оценка с выставлением балла в журнал.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комбинации акробатических упражнений;	практические занятия
- выполнять простейшие приёмы релаксации	практические занятия
- применять изученные навыки в жизни, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	практические занятия
выполнять приёмы страховки и само страховки	лабораторная работа
повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья, подготовки к	практические занятия

профессиональной деятельности.	
- грамотно писать производные предлоги.	практические занятия
<b>Знания:</b>	
Формирование его здорового образа жизни языковой норме;	практические занятия
- Социально-биологические и психо - физиологические основы физической культуры.	практические занятия
Профессионально-прикладная физическая подготовка	практические занятия
Основы физической культуры и здорового образа	практические занятия

## **5. Компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## **КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **Дифференцированный зачет №1**

#### **Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

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

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

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

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м
- б. 7 м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд

в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

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

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

## **Дифференцированный зачет №2**

### **Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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

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

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

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

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

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

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени

в. голени

5. К подвижным играм относятся:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

а. боксом

б. стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а. Лейк-Плесида

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

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

а. 30 км

б. 20км

в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

а. ваттах

- б. калориях
- в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г. до н.э.
- б. 876 г. до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

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

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

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

### **Дифференцированный зачет №3**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

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

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.

- а. 22
- б. 5
- в. 30

11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.

- а. 2x15 мин
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. затылком, спиной, пятками
- в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

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

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

### **Дифференцированный зачет №4**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

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

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег
  - б. стайерский бег
  - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
  - б. скакалка
  - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.
- а. артериальном
  - б. венозном
  - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

- а. беге
- б. толкании ядра
- в. гимнастике

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

- а. закрытый
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

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

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

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

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

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг