



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
по специальности**

**26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей**

**квалификация  
техник**

Котлас  
2023

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по учебно-методической работе филиала

  
\_\_\_\_\_ Н.Е. Гладышева  
19 05 \_\_\_\_\_ 2023

УТВЕРЖДЕНА  
Директор филиала



\_\_\_\_\_ О.В. Шергина  
\_\_\_\_\_ 2023

ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
гуманитарных и социально-экономических  
дисциплин

Протокол от 11.04.2023 № 9  
Председатель  \_\_\_\_\_ Н.А. Иванова

**РАЗРАБОТЧИК:**

Южаков Сергей Геннадьевич – преподаватель Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей (базовая подготовка)

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей (базовая подготовка), входящей в состав укрупненной группы специальностей 26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области эксплуатации внутренних водных путей; при освоении профессий рабочих в соответствии с приложением в ФГОС СПО по специальности 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей (базовая подготовка) при наличии среднего общего образования. Опыт работы не требуется.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ.04).

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО, при освоении рабочей программой учебной дисциплины формируются общие компетенции ОК 2-ОК 3; ОК 6-ОК 7.

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

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

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 156 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины в виде учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>320</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>164</b>
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	152
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>156</b>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	
<i>2 курс 3, 4 семестр; 3 курс 5, 6 семестр; 4 курс 7 семестр</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	
<i>4 курс 8 семестр</i>	

### 2.2. Тематический план учебной дисциплины

Коды общих и профессиональных компетенций ФГОС СПО (ОК и ПК)	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Макс./обязательная/самост. учебная нагрузка в часах
ОК 2-ОК 3; ОК 7	Раздел 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	36/24/12
ОК 2-ОК 3; ОК 6-ОК 7	Раздел 2. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	261/134/127
ОК 2-ОК 3	Раздел 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)	22/5/17
	Дифференцированный зачет	1/1/-
	<b>Всего:</b>	<b>320/164/156</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия (работы), самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		36	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни ОК 2-3, ОК 7	<p><b>Содержание</b></p> <p><b>Теоретические занятия</b></p> <p>1. <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования</p> <p>2. <b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека., умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p> <p>3. <b>Основы здорового образа и стиля жизни</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гиподинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p> <p><b>Методико практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> </ol>	36	
		12	2
		12	

	9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	12	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>257</b>	
<b>Тема 2.1. бщая физическая подготовка ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>	<b>Содержание</b> 1. <b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности 2. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры <b>Учебно-тренировочные занятия.</b> 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности	<b>22</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	12	2
		10	
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>	<b>Содержание</b> <b>Учебно-тренировочные занятия</b> 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности 2. Легкоатлетический кросс. Эстафетный бег 3. Техника спортивной ходьбы 4. Метание гранаты 5. Прыжки в длину 6. Прыжки в высоту с разбега <b>Контрольные нормативы</b> • бег: – 100 метров (юноши и девушки); – 400 метров (юноши) /500 (девушки); – 1500метров (девушки)/ 2000 метров (юноши); – 2000 метров (девушки)/ 3000 метров (юноши); – челночный бег 10х 10м (юноши и девушки); – челночный бег 5х20 (юноши и девушки); • подъем туловища из положения лежа (юноши и девушки); • прыжки в высоту (юноши и девушки);	<b>56</b> 28	
			2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину (юноши и девушки);</li> <li>• метание гранаты (юноши -700г. и девушки- 500г.);</li> <li>• скоч на скакалке (юноши и девушки)</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	28	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Лыжная подготовка</b> <b>ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>	<b>Содержание</b>	<b>64</b>	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	32	
	1. <b>Лыжная подготовка</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)		2
	<b>Контрольные нормативы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лыжные гонки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2000 м (юноши и девушки);</li> <li>- 3000 м (девушки)/ 5000 м (юноши);</li> </ul> </li> <li>• спуск-подъем в горку (юноши и девушки);</li> <li>• попеременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый (двухшажный) ход</li> </ul>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники катания на лыжах/коньках в свободное время	32		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>	<b>Содержание</b>	<b>84</b>	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	26	
	1. <b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра		2
	<b>Контрольные нормативы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника броска одной от плеча с штрафной линии из 12 раз (юноши и девушки), из 12 раз (юноши)</li> </ul>		
	2. <b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра	24	2
<b>Контрольные нормативы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• верхняя прием/передача (юноши и девушки);</li> <li>• нижняя прием-передача (юноши и девушки);</li> <li>• комбинированная прием-передача (юноши и девушки).</li> </ul>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	34		
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание</b>	<b>35</b>	

Гимнастика ОК 2-3	1. <b>Гимнастика и акробатика</b> Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой. Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка вперед и назад, перекат через правое и левое плечо, техника выполнения длинного и высокого кувырка. Акробатические соединения из разученных элементов, опорные прыжки через гимнастического коня/козла. Упражнения в висах и упорах: юноши - упражнения на средней и высокой перекладине./ девушки — на женских параллельных (разновысоких) брусьях, выполнение основного комплекса на параллельных брусьях (юноши и девушки) прыжки с длиной и гимнастической скакалкой. Опорный прыжок через коня/козла способ «ноги врозь», прыжок «бокком»	12	2
	<b>Контрольные нормативы</b> • подтягивание на перекладине (юноши) • сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	23	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов ОК 2-3</b>	<b>Содержание</b> 1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы 2. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств 3. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП <b>Учебно-тренировочные занятия.</b> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	<b>22</b>	
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы	5	2
	2. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств		
	3. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	17	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>320</b>

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).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Наименование кабинета/лаборатории	Оснащение кабинета/лаборатории	Перечень лицензионного программного обеспечения
Спортивный зал 36х18 м	Спортивное оборудование: площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал) Электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.)	-
Тренажерный зал 9х18 м	тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.)	-
Лыжная база	лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар)	-
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	волейбольная площадка, футбольное поле, беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, турник, лабиринт, разрушенная лестница, забор с наклонной доской	-

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

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

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473073>.

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. 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>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, тестирования, а так же выполнение обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, компетенций)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения:</b>	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль в форме проведения практических занятий, устного и письменного опроса. Наблюдение за выполнением практических заданий.
<b>Усвоенные знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Итоговый контроль в форме зачета и дифференцированного зачета (контрольные нормативы)
- основы здорового образа жизни	
<b>Компетенции ФГОС СПО:</b> 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 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	



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

**ФОНД КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
по специальности**

**26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей**

**квалификация**

**техник**

Котлас  
2023



## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
1. Паспорт фонда оценочных средств	16
2. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств. Кодификатор оценочных средств	16
3. Система оценки образовательных достижений обучающихся по каждому оценочному средству	16
4. Банк компетентностно-оценочных материалов для оценки усвоения рабочей программы учебной дисциплины по очной форме обучения	18

## I. Паспорт фонда оценочных средств

**Фонд оценочных средств** (далее - **ФОС**) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура». ФОС включает компетентностно-оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

### 1.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

<b>Результаты обучения (освоенные умения (У), усвоенные знания (З))</b>
З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З 2- основы здорового образа жизни
У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Конечные результаты освоения учебной дисциплины являются ресурсом для формирования общих (ОК) компетенций в соответствии с ФГОС СПО специальности.**

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

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

## II. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств.

### Кодификатор оценочных средств

<b>Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)</b>	<b>Метод/форма контроля</b>
Практические задания	Методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Тест, тестовое задание	Тестирование, дифференцированный зачет

## III. Система оценки образовательных достижений обучающихся

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

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

### **Критерии оценивания методико-практических занятий**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

### **Критерии оценивания учебно-тренировочных занятий**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### **Критерии оценивания контрольных нормативов (тестов)**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
-----------------	-------------------------------	-----------------------

	шкале	
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

### **Критерии оценки выполненного тестового задания**

Результат аттестационного педагогического измерения по учебной дисциплине Физическая культура для каждого обучающегося представляет собой сумму зачтенных тестовых заданий по всему тесту. Зачтенное тестовое задание соответствует одному баллу.

Критерием освоения учебной дисциплины для обучающегося является количество правильно выполненных заданий теста не менее 70 %.

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

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

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

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

### **Критерии оценки в ходе дифференцированного зачета**

См. критерии оценки выполненного тестового задания и критерии оценивания контрольных нормативов (тестов).

## **IV. Банк компетентностно-оценочных материалов для оценки усвоения учебной дисциплины по очной форме обучения**

### **4.1 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

#### **4.4.1. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

#### **МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1 по I разделу тема 1.1. (Приложение 1)**

**Задание:** Выполнение комплексов дыхательных упражнений.

**Задание:** Выполнение комплексов утренней гимнастики.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений для глаз.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

**Задание:** Проведение обучающимися самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

**4.1.2 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЕ / УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ**  
**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ №1** по II разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:**

Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.

Подвижные игры различной интенсивности.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ №2** по II разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:**

Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.

Легкоатлетический кросс. Эстафетный бег.

Техника спортивной ходьбы.

Метание гранаты.

Прыжки в длину.

Прыжки в высоту с разбега.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ №2** по II разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:**

**Лыжная подготовка** Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полукопытный и копытный ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ №3- 4** по II разделу тема 2.4. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:**

**Баскетбол**

Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.

**Задание:****Волейбол.**

Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ №5** по II разделу тема 2.5. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:****Гимнастика и акробатика**

Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой. Акробатические упражнения.

Техника выполнения кувырка вперед и назад, перекат через правое и левое плечо, техника выполнения длинного и высокого кувырка.

Акробатические соединения из разученных элементов, опорные пражки через гимнастического коня/козла.

Упражнения в висах и упорах: юноши - упражнения на средней и высокой перекладине./ девушки — на женских параллельных (разновысоких) брусьях, выполнение основного комплекса на параллельных брусьях (юноши и девушки)

прыжки с длиной и гимнастической скакалкой. Опорный прыжок через коня/козла способ «ноги врозь», прыжок «бокком».

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ №6** по III разделу тема 3.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:**

Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.

Формирование профессионально значимых физических качеств.

Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

**4.1.3. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** по II разделу тема 2.2- 2.4. (Аудиторная работа).

4

№	Вид упражнения	оценка	На базе 9 классов			На базе 11 классов						
			1 курс	2 курс	3-4 курс	2 курс	3-4 курс					
1.	100 м. (юн./дев.)	5	легкая атлетика					14.2/17.0	13.8/16.6	13.6/16.4	13.6/16.4	13.4/16.2
			4	14.6/17.,2	14.2/17.0	13.8/16.8	13.8/16.8	13.8/16.7	13.6/16.7			
				3	15.1/17.4	14.6/17.2	14.2/17.0	14.2/17.0	13.8/17.0			
2.	400м. (юноши)	5	1.18		1.14	1.11	1.11	1.10				
			4	1.22	1.18	1.14	1.14	1.12				
				3	1.26	1.22	1.18	1.18	1.17			
3.	500м. (девушки)	5	2.10		2.05	2.00	2.00	1.55				
			4	2.15	2.10	2.05	2.05	2.00				
				3	2.19	2.13	2.10	2.10	2.05			

4.	800м. (юн./дев.) *учащиеся с 17 лет	5	-----	2.40/----	-----/3.25	----/3.25	----/3.19
		4	-----	2.45/----	-----/3.31	----/3.31	----/3.25
		3	-----	2.50/----	-----/3.37	----/3.37	----/3.31
5	2000м. (дев.) 3000м. (юн.) мин.	5	10,10 13,00	10,00 12м.50с	9,50 12м.45с.	9,30 12м.45с	9,20 12м.40с.
		4	10,40 15,00	10,30 14,40	10,20 14,30	10,00 14,30	10,50 14,20
		3	10,00 16,30	10,50 16,00	10,40 15,40	10,20 15,40	10,00 15,30
6.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/мин.)	5	-----	30	30	30	35
		4	-----	25	25	25	30
		3	-----	20	20	20	25
7.	Прыжки в высоту (юн./дев.), см.	5	125/105	130/110	135/110	135/110	140/115
		4	120/100	125/105	130/105	130/105	135/110
		3	115/95	120/100	125/100	125/100	130/105
8.	Прыжки в длину (юн./дев.), см.	5	4.30/3.09	4.50/3.2 1	4.70/3.26	4.70/3.2 6	4.80/3.45
		4	4.10/3.06	4.30/3.1 5	4.60/3.24	4.60/3.2 4	4.70/3.36
		3	3.90/3.00	4.10/3.0 6	4.40/3.09	4.40/3.0 9	4.50/3.21
9.	Челночный бег 10x10м. (юн./дев.)	5	24,35/25, 4	23,4/24, 5	22,5/23,5	22,5/23, 5	21,5/22,5
		4	26,35/27, 40	25,5/26, 7	24,5/25,5	24,5/25, 5	24,5/22,5
		3	29,4/30,3	27,5/28, 5	26,5/27,5	26,5/27, 5	25,5/26,5

5

10.	Челночный бег 5x20м. (юн./дев.)	5	20,2/22,1	20,0/21,5	19,5/20,5	19,5/20,5	18,2/19,5
		4	21,3/24,5	21,2/23,5	20,5/22,5	20,5/22,5	19,5/20,5
		3	25,5/27,3	24,5/26,5	22,5/24,5	22,5/24,5	20,5/21,5
11.	Метание гранаты (юн., - 700гр. дев. - 500гр) , м.	5	38/20	38/21	40/25	40/25	45/28
		4	32/16	34/18	36/20	36/20	40/25
		3	26/10	28/12	30/15	30/15	35/20
12.	Скок на скакалке (юн./дев.), раз/мин	5	140/130	150/140	160/150	Скок в течение 3 мин с тремя ошибкам и «ЗАЧЕТ»	Скок в течение 3,5 мин с тремя ошибками «ЗАЧЕТ»
		4	130/120	140/130	150/140		
		3	120/100	130/110	140/120		
<b>гимнастика</b>							

13.	Подтягивание на высокой перекладине (юн.), кол-во раз	5	12	13	14	16	17
		4	10	11	12	14	15
		3	8	9	10	12	13
14.	Подъем переворотом в упор, (юн.), кол-во раз	5	4	5	6	6	8
		4	3	4	5	5	7
		3	2	3	4	4	6
15.	Подъем ног до перекладины в висе, (юн.), кол-во раз	5	18	20	22	22	25
		4	16	18	20	20	23
		3	13	15	17	17	20
16.	Выход силой двумя в упор на высокой перекладине, (юн.), кол-во раз	5	4	5	6	6	7
		4	3	4	5	5	6
		3	2	3	4	4	5
17.	Сгибание-разгибание рук в упоре (юн.\дев.) кол-во раз	5	25/20	30/25	35/27	35/27	40/30
		4	20/15	25/20	30/25	30/25	35/27
		3	15/10	20/15	22/17	22/17	25/19
		<b>волейбол</b>					
18.	Верхняя прием-передача (юн\дев.), кол-во раз	5	10/10	12/12	15/14	15/14	18/15
		4	8/8	10/9	13/12	13/12	15/13
		3	6/6	8/7	10/9	10/9	13/10
19.	Нижняя прием-передача (юн.дев.), кол-во раз	5	10/10	12/12	15/14	15/14	18/15
		4	8/8	10/9	13/12	13/12	15/13
		3	6/6	8/7	10/9	10/9	13/10
20.	Комбинированная прием-передача (юн.дев.), кол-во раз	5	8/6	9/7	10/8	10/8	12/10
		4	7/5	8/6	9/7	9/7	10/9
		3	6/4	7/5	8/6	8/6	9/8
		<b>баскетбол</b>					
21.	Техника броска одной от плеча с штрафной линии из 10 раз (юн\дев.) из 12 раз (юн.), кол-во раз	5	6/5	7/6	8/7	8/7	10/9
		4	5/4	6/5	7/6	7/6	9/8
		3	4/3	5/4	6/5	6/5	8/7
		<b>лыжная подготовка</b>					
22.	Попеременный одношажный ход	По технике выполнения на дистанции					
	Одновременный бесшажный ход	По технике выполнения на дистанции					
	Одновременный	По технике выполнения на дистанции					

	<b>одношажный</b>						
	<b>Одновременный двухшажный</b>	По технике выполнения на дистанции					
	<b>Одновременный бесшажный</b>	По технике выполнения на дистанции					
	<b>Коньковый (двухшажный) ход</b>	По технике выполнения на дистанции					
23.	<b>Спуск-подъем в горку (юн\дев.), сек.</b>	5	52/55	45/50	42/47	40/45	35/40
		4	54/57	47/52	44/49	42/47	37/42
		3	55/60	50/54	46/50	44/49	39/44
24.	<b>Лыжная гонка 2000 м. (юн.дев.), мин</b>	5	11,3	11,01	10,45	10,45	10,35
		4	12,3	12,01	11,01	11,01	10,45
		3	13,3	13,01	12,3	12,3	11,3
25.	<b>Лыжная гонка 3000 м. (дев.), мин.</b>	5	23,01	22,01	21,01	21,01	20,01
		4	24,01	23,01	22,01	22,01	21,01
		3	25,01	24,01	23,01	23,01	22,01
26.	<b>Лыжная гонка 5000 м. (юн.), мин.</b>	5	31	30	29	29	-----
		4	32	31	30	30	-----
		3	34	32	31	31	-----
27.	<b>Лыжная гонка 10.000 м. юн. <u>*учащиеся с 17 лет</u></b>	5	-----	Без учета времени, 60 мин. 65 мин. 70 мин.			

## 4.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### П Е Р Е Ч Е Н Ь

вопросов для подготовки к дифференцированному зачету по учебной дисциплине  
для обучающихся по специальности 26.02.01

**Эксплуатация внутренних водных путей  
(2-4 курс)**

1. Профессионально-важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
2. Система физического воспитания.
3. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы ЗОЖ.
4. Общая и профессиональная подготовка в системе физического воспитания.

Промежуточная аттестация состоит из двух этапов: выполнение контрольных нормативов и тестирование.

### ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Спецификация Банка тестовых заданий курсу учебной дисциплины.
2. Содержание Банка тестовых заданий.

Инструкция: выбери правильный ответ.

**1. Компонентами здорового образа жизни являются...**

- а) прием энергетических коктейлей
- б) походы в ночной клуб
- в) правильное питание и режим дня
- г) физические нагрузки и отказ от вредных привычек

**2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

- а) 1944г.
- б) 1976г.
- в) 1980г.
- г) еще не проводились

**3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...**

- а) основ техники
- б) ведущего звена техники
- в) деталей техники

**4. Физическая культура-это ...**

- а) стремление к высшим спортивным достижениям
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

**5. Физическая подготовленность характеризуется...**

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б) уровнем развития физических качеств
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

**6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./мин.

**7. Основными показателями физического развития человека являются...**

- а) антропометрические характеристики человека
- б) результаты прыжка в длину с места
- в) результаты в челночном беге
- г) уровень развития общей выносливости

**8. Физическое упражнение – это ...**

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
- б) один из методов физического воспитания
- в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

**9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется ...**

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) степенью преодолеваемых трудностей
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

**10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:**

- а) 180-200 уд/мин
- б) 170-180 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин

**11. Что понимается под закаливанием?**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**12. Что называется осанкой?**

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

**13. Под физическим развитием понимается...**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека
- б) процесс совершенствования физических качеств
- в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

**14. Главной причиной нарушения осанки является ...**

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

**15. Под быстротой как физическим качеством понимается ...**

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
- в) способность человека быстро набирать скорость

**16. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?**

- а) двигательных, гигиенических, просветительских задач
- б) закаливающих, психологических, философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных, воспитательных задач

**17. Что такое двигательный навык?**

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
- б) двигательное действие, доведенное до автоматизма
- в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

**18. Чем характеризуется утомление?**

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

**19. Под силой как физическим качеством понимается ...**

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

**20. Под техникой двигательных действий понимают ...**

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) последовательность движений при выполнении упражнений

**21. Выносливость человека не зависит от ...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) быстроты двигательной реакции
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

**22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

**23. Физическая культура направлена на совершенствование ...**

- а) морально-волевых качеств людей
- б) техники двигательных действий
- в) природных физических свойств человека

**24. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...**

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- в) способность сохранять заданные параметры работы

**25. При развитии выносливости, какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:**

- а) 110-130 уд/мин.
- б) 140 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин
- г) свыше 160 уд/мин

**26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

**27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует ...**

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

**28. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?**

- а) не менее 30 минут.
- б) не более 10 минут
- в) не более 30 минут

**29. Что такое кросс?**

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности
- г) разбег перед прыжком

**30. На Олимпийских играх 776 г до н. э атлеты состязались в беге на дистанции, равной ...**

- а) 200м
- б) двойной стадии
- в) одной стадии

**31. Что является древнейшей формой организации физической культуры?**

- а) бега
- б) единоборства
- в) соревнования на колесницах
- г) игры

**32. Укажите количество игроков волейбольной команды:**

- а) 5
- б) 6
- в) 7

**33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что ...**

- а) их выполняют медленно
- б) в качестве отягощения используется собственный вес тела
- в) они вызывают значительное напряжение мышц.

**34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время ...**

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков высоту
- в) бега с максимальной скоростью

**35. Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

- а) 5
- б) 6
- в) 7

**36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?**

- а) выполнение с мячом в руках одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов

**37. Укажите количество игроков команды по мини-футболу:**

- а) 4
- б) 5
- в) 6

**38. Перечислите главные физические качества:**

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**39. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?**

- а) двигательных, гигиенических и просветительских
- б) закаливающих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**40. Что такое двигательное умение?**

- а) уровень владения знаниями и умениями
- б) уровень владения двигательными действиями
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движения

### 3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
<b>100%</b>	<b>100</b>	-	-	-

### 4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	В, Г	21	Б
2	В	22	Б
3	Б	23	В
4	В	24	Б
5	Б	25	Б
6	В	26	Б
7	А	27	А
8	В	28	А
9	А	29	В
10	Б	30	В
11	Б	31	Г
12	В	32	Б

13	А	33	В
14	Б	34	А
15	Б	35	А
16	Г	36	В
17	Б	37	Б
18	Б	38	Б
19	В	39	Г
20	А	40	Б