




**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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**БУП. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**«общеобразовательная подготовка»**  
(1 курс, технологический профиль)

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по учебно-  
методической работе филиала

  
\_\_\_\_\_  
Н.Е. Гладышева  
28 мая 2021

УТВЕРЖДЕНА  
Директор филиала

  
\_\_\_\_\_  
О.В. Шергина  
28 05 2021  


ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
гуманитарных и социально-экономических  
дисциплин

Протокол от 25.05.2021 № 10

Председатель  Н.А. Иванова

**РАЗРАБОТЧИК:**

Ярычевская Светлана Владимировна — преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ  
ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 № 413 с изменениями и дополнениями, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования

**СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «БУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы (ООП):

Учебный предмет БУП.05 Физическая культура входит в состав предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО и изучается в общеобразовательном цикле (**0.00 Общеобразовательный цикл**) учебного плана при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета БУП.05 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих *результатов*:

### • *личностных*:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение обучающимися вышеперечисленных результатов способствует формированию общих компетенций (ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09), определенных ФГОС СПО:

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, применять стандарты антикоррупционного поведения.
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.

ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
--------	---

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов программы воспитания:

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	
<b>Код</b>	<b>Формулировка</b>
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

Согласно требованиям ФГОС СОО к результатам освоения обучающимися образовательной программы, обучающиеся должны освоить универсальные учебные действия (далее – УУД): познавательные, регулятивные, коммуникативные.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	117
в том числе:	
практические занятия	113
индивидуальное проектирование	4
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета БУП.05 Физическая культура

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	26	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09, ЛР 9 Регулятивные Познавательные Коммуникативные
	<b>Практические занятия</b>		
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.		
	Кроссовая подготовка.		
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	Бег на 100 метров.		
	Эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м.		
	Бег по прямой с различной скоростью. Бег по виражу.		
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Толкание ядра 3-4 кг(девушки) , 5-6 кг,7 кг. 257 гр (юноши).		
Ознакомление с техникой метание диска. Юноши 2 кг-1,5 кг, девушки 1 кг-0,8 кг.			
Ознакомление с техникой метание копья. Юноши 0,8 кг, девушки 0,6 кг.			
<b>Тема 2. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала	26	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09, ЛР 9 Познавательные Коммуникативные
	<b>Практические занятия</b>		
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
	Правила соревнований.		
	Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Техника лыжных ходов.		
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	Преодоление подъемов и препятствий.		
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			
Техника спусков и торможений.			

	<p>Эстафета с элементами лыжных гонок.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Лыжный спринт 1-2 км (юноши), 800-1,5 (девушки).</p>		
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	<b>18</b>	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09, ЛР 9 Познавательные Коммуникативные
	<b>Практические занятия</b>		
	Общеразвивающие упражнения.		
	Упражнения в паре с партнером.		
	Упражнения с гантелями.		
	Упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	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).		
	Упражнения для коррекции зрения.		
	Упражнение на параллельных и разновысоких брусьях.		
	Упражнения на высокой перекладине.		
	Строевые приёмы на месте и в движении.		
Техника акробатических упражнений.			
Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			
<b>Тема 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	Содержание учебного материала	<b>20</b>	ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09, ЛР 9 Познавательные Коммуникативные
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Волейбол.</b> Правила игры. Техника безопасности игры.		
	Тактические действия в игре.		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.		
	Прием мяча снизу двумя руками.		
	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.		



	<p>Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Ведение мяча и передачи.</p> <p>Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).</p> <p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).</p> <p>Прием техники защита — перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание.</p> <p>Тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Игра по правилам.</p>		
<b>Тема 5. Виды спорта по выбору</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>Пауэрлифтинг. Техника жима штанги лёжа.</p> <p>Гиревой спорт 8,16,24 кг.</p> <p>Подъём штанги на бицепс.</p> <p>Классический жим штанги лёжа</p> <p>Русский жим штанги лёжа.</p> <p><b>Спортивная аэробика.</b> Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Положение планка для юношей 3 мин, 2 мин., 1 мин, для девушек -2 мин.30 сек, 1 мин.30 сек., 45 сек. Баланс на одной руке.</p>	<b>23</b>	<p>ОК 03 – ОК 04, ОК 06 – ОК 09, ЛР 9 Познавательные Коммуникативные</p>

	Подскоки, амплитудные махи ногами.		
	Упражнения для мышц живота.		
	Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).		
	Кувырки вперед и назад.		
	Перевороты вперед, назад, в сторону.		
<p><b>Тематика индивидуального проектирования:</b>  Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.  Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.  Влияние физических упражнений на мышцы.  Влияние физических упражнений на основные системы организма.  Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.  Двигательная активность и здоровье человека.  Здоровый образ жизни  Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела, избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.  Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.  История Олимпийских игр как международного спортивного движения.  Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.  Личности в современном олимпийском движении.  Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.  Общая физическая подготовка: цели и задачи</p>	<b>4</b>		
<b>Всего:</b>	<b>117</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения:

Наименование кабинета	Оснащение кабинета
Кабинет №242 Спортивный зал (36x18 м.)	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.).
1-П Тренажерный спортивный зал( 9x18 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.)
5-П 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 реализации программы учебного предмета

Наименование издания	Автор	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания, практикум и т.п., ссылка на информационный ресурс)	Реквизиты издания/доступ к информационному ресурсу
Основная литература			
Физическая культура 10-11 класс	Лях В.И.	Учебник	М.: Издательство "Просвещение", 2019. — 255 с.
Дополнительная литература			
Теория и история физической культуры	Алхасов Д.С.	Учебник и практикум для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-191 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)

Физическая культура	Муллер А.Б.	Учебник и практикум для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-424 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 частях. Часть 1: учеб. пособие для СПО	Алхасов Д.С.	Учебное пособие	М.: Издательство Юрайт, 2019.-254 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Физическая культура	Аллянов Ю.Н.	Учебник для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-493 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава	Язепова О.В	Методические рекомендации	Москва : Альтаир : МГАВТ, 2016. - 49 с. [Электронный ресурс]. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483877">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483877</a>
<b>Интернет-ресурсы</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></li> <li>2. <a href="http://www.openclass.ru/sub">http://www.openclass.ru/sub</a></li> <li>3. <a href="http://www.it-n.ru/communities.com">http://www.it-n.ru/communities.com</a></li> <li>4. <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a></li> <li>5. <a href="http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/">http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/</a></li> </ol>			

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>• <b>личностные:</b>  готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;  приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;  готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;  способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;  способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной</p>	<p>-демонстрирует сформированность представлений о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;  -владеет способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  -демонстрирует сформированность представлений о правилах и способах планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;  -владеет техникой выполнения различных упражнений, игровых приемов, варьируя ими в зависимости от ситуации и условий;  -выполняет нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  -соблюдает правила безопасности</p>	<p><b>Текущий контроль:</b>  - наблюдение и оценка выполнения практических действий (контрольных нормативов);  - фронтальный опрос;  - тестирование;  - рефераты и их презентации;  - индивидуальный проект и его защита.  <b>Промежуточная аттестация:</b>  дифференцированный зачет</p>

<p>деятельности;  формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  готовность к служению Отечеству, его защите;  <b>• метапредметные:</b>  способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;  готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;  готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;  формирование навыков участия в различных видах соревновательной</p>		
--	--	--

<p>деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p><b>• предметные:</b></p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>		
--	--	--



**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 ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**БУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**«общеобразовательная подготовка»**  
(1 курс, технологический профиль)



СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по учебно-  
методической работе филиала

  
\_\_\_\_\_  
Н.Е. Гладышева  
28 мар 20 21

УТВЕРЖДЕНА  
Директор филиала

  
\_\_\_\_\_  
О.В. Шергина  
28 05 20 21



ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
гуманитарных и социально-экономических  
дисциплин

Протокол от 25.05.2021 № 10

Председатель   
\_\_\_\_\_  
Н.А. Иванова

**РАЗРАБОТЧИК:**

Ярычевская Светлана Владимировна — преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ  
ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Фонд оценочных средств разработан на основе требований ФГОС СПО среднего  
общего образования, рабочей программой учебного предмета

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>21</b>
<b>2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>23</b>
<b>3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ</b>	<b>23</b>
<b>4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>25</b>

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

### 1.1. Результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке

<b>Результаты обучения</b>
<p>• <b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите</li> </ul>
<p>• <b>метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и</li> </ul>

спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности

**• предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Достижение обучающимися вышеперечисленных результатов способствует формированию общих компетенций (ОК 03- ОК 04, ОК 06- ОК 09), определенных ФГОС СПО:

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, применять стандарты антикоррупционного поведения
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
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов программы воспитания:

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	
<b>Код</b>	<b>Формулировка</b>
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

## 2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Собеседование	Устный опрос
Задания для самостоятельной работы	Письменный опрос
Практические задания	Практические занятия (контрольные нормативы)
Тест, тестовое задание	Тестирование, дифференцированный зачет
Проект	Индивидуальное проектное задание

## 3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

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

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 ответов в ходе устного опроса

Оценивается правильность ответа обучающегося на один из приведённых вопросов.

При этом выставляются следующие оценки:

«Отлично» выставляется при соблюдении обучающимся следующих условий:

- полно раскрыл содержание материала в объёме, предусмотренном программой, содержанием лекции и учебником;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя специализированную терминологию и символику;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Примечание: для получения отметки «отлично» возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию преподавателя.

«Хорошо» - ответ обучающегося в основном удовлетворяет требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа;
- допущены один-два недочёта при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;
- допущены ошибка или более двух недочётов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию преподавателя.

«Удовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии и выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

– обучающийся не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме;

– при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

«Неудовлетворительно» выставляется при соблюдении следующих условий:

– не раскрыто основное содержание учебного материала;

– обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала;

– допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии и иных выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

– обучающийся обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала или не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

#### Критерии оценки выполненного реферата (письменная проверка)

«отлично» – выполнены все требования к написанию: 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, соблюдены требования к оформлению;

«хорошо» – 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; «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата;

«неудовлетворительно» – реферат выпускником не представлен; тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

#### Критерии оценки выполненного тестового задания

В разделе 4.1.3.

#### Критерии оценки выполненного практические задания (контрольные нормативы)

В разделе 4.1.4.

#### Критерии оценки защиты индивидуального проектного задания

№ п/п	Показатели	Критерии
1	Качество доклада	1- доклад зачитывается 2- доклад пересказывается, не объяснена суть работы 3- доклад рассказывается, суть работы объяснена 4 - кроме хорошего доклада владение иллюстрационного материала 5- доклад производит очень хорошее отношение
2	Качество ответов на вопросы	1- нет четкости ответов на большинство вопросов 2- ответы на большинство вопросов

		3- ответы на все вопросы даны убедительно, аргументировано
3	Использование демонстрационного материала	1- представленный демонстрационный материал не используется в докладе 2- представленный демонстрационный материал используется в докладе 3- представленный демонстрационный материал используется в докладе, информативен, автор свободно в нем ориентируется
4	Оформление демонстрационного материала	1- представлен плохо оформленный демонстрационный материал 2- демонстрационный материал хорошо оформлен, но есть отдельные недочеты 3- к демонстрационному материалу не претензий

Защита оценивается на «отлично» - 14 баллов.

Защита оценивается на «хорошо» - 10 - 13 балла.

Защита оценивается на «удовлетворительно» - 6 -9 баллов.

Защита оценивается на «неудовлетворительно» – 5 и менее баллов.

#### Критерии оценки в ходе дифференцированного зачета

В разделе 4.2.

### **4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **4.1 Текущий контроль**

##### **4.1.1. УСТНЫЙ ОПРОС**

Устный опрос №1 по теме 1 «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» (Аудиторная работа).

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
2. Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
3. Перечислите виды эстафет.

Устный опрос №2 по теме 2 «Лыжная подготовка» (Аудиторная работа).

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2. Рассказать о первой помощи при травмах и обморожениях.

Устный опрос №3 по теме 4 «Спортивные игры (волейбол, баскетбол)» (Аудиторная работа).

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
2. Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

---

##### **4.1.3. ПИСЬМЕННАЯ ПРОВЕРКА**

Письменная проверка №1 темы рефератов промежуточного контроля для обучающихся, освобождённых по состоянию здоровья (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.

4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия.
29. Закаливание как оздоровительная система.
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности.

---

#### 4.1.3. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Комплект оценочных заданий №1 по теме 1 «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по теме 1.
2. Содержание Банка тестовых заданий  
*Инструкция: выбери правильный ответ.*
  1. Что такое «легкая атлетика»?
    - а) вид спорта;
    - б) научно-педагогическая дисциплина;
    - в) учебная дисциплина;
    - г) все перечисленное.
  2. Что из перечисленного не является разделом легкой атлетики?



- а) бег;
- б) прыжки;
- в) ходьба;
- г) decatлон.

3. По какому признаку подразделяются на группы легкоатлетические метания?

- а) по степени нервно-мышечных напряжений;
- б) по дальности метания;
- в) по форме и весу снарядов;
- г) по способу выполнения метания.

4. Скорость передвижения при ходьбе или беге зависит от...

- а) антропометрических показателей;
- б) длины и частоты шагов;
- в) уровня развития физических качеств;
- г) пунктов а) и в) вместе взятых

5. Бег– это...

- а) часть видов спорта;
- б) естественный способ передвижения;
- в) легкоатлетические соревнования;
- г) передвижение с высокой скоростью.

6. Зарождение легкой атлетики в России произошло в...

- а) 1890 г.;
- б) 1896 г.;
- в) 1888 г.;
- г) 1880 г.

7. Советские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх в...

- а) 1936 году;
- б) 1972 году;
- в) 1952 году;
- г) 1956 году.

8. Что из перечисленного является фазой движения в спортивной ходьбе?

- а) двойной шаг;
- б) отрыв ноги от опоры;
- в) одиночная опора;
- г) переход

опоры.

9. Какой из перечисленных показателей является важнейшим для спринтера-барьериста?

- а) рост;
- б) частота шагов;
- в) чувство ритма;
- г) уровень физической подготовленности.

10. Основной фазой в спринтерском беге на 100 м является...

- а) старт;
- б) бег по дистанции;
- в) финиширование;
- г) стартовый разгон.

11. Каково количество препятствий в беге на 110 м с барьерами?

- а) 8;
- б) 10;
- в) 9;
- г) по решению судей.

12. Главной отличительной особенностью прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» является...

- а) преодоление планки спиной к ней;
  - б) дугообразный разбег;
  - в) приземление на спину;
  - г) возможность показать более высокий результат.
13. В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину?
- а) в укорачивании последнего шага перед отталкиванием;
  - б) в активном увеличении скорости на последних шагах разбега;
  - в) в подседании на последнем шаге перед отталкиванием;
  - г) в максимальном мышечном напряжении.
14. Какой из перечисленных видов легкой атлетики не является «сложным техническим»?
- а) барьерный бег;
  - б) прыжок в длину;
  - в) метание диска;
  - г) прыжок с шестом.
15. В каком из перечисленных метаний не учитывается фаза вылета и полета снаряда?
- а) в метании копья;
  - б) в метании диска;
  - в) в метании молота;
  - г) во всех перечисленных.
16. Какова последовательность фаз двигательного действия в тройном прыжке?
- а) шаг, скачок, прыжок;
  - б) скачок, шаг, приземление;
  - в) скачок, прыжок, приземление;
  - г) скачок, шаг, прыжок.
17. Зона передачи в эстафетном беге составляет...
- а) 10 м;
  - б) 20 м;
  - в) 15 м;
  - г) 25 м.
18. Высота барьера на дистанции 100 м с/б(у взрослых) составляет...
- а) 91,4 см;
  - б) 82 см;
  - в) 76 см;
  - г) 84 см.
19. Разрешается носить пояс для предотвращения травмы спины на соревнованиях...
- а) в метании молота;
  - б) в толкании ядра;
  - в) в метании копья;
  - г) в любых метаниях.
20. Какой минимальный интервал между окончанием одного вида и началом следующего предусмотрен правилами соревнований в многоборьях?
- а) 1 час;
  - б) 45 минут;
  - в) 1,5 часа;
  - г) 30 минут.
21. Специально-беговые упражнения служат для...
- а) разминки;
  - б) совершенствования техники бега;
  - в) специальной физической подготовки;
  - г) всего перечисленного.

22. Освоение техники легкоатлетических видов начинается с...
- а) подводящих упражнений;
  - б) начального разучивания;
  - в) попытки выполнения двигательного действия;
  - г) создания представления о двигательном действии.
23. Какой из приведенных методов обучения является «методом непосредственного обучения»?
- а) целостный;
  - б) проблемный;
  - в) словесный;
  - г) позный.
24. В какой последовательности обучают различным способам прыжка в длину:
- 1) «прогнувшись»;
  - 2) «согнув ноги»;
  - 3) «ножницы»?
- а) 1, 3, 2; б) 3, 1, 2; в) 2, 1, 3; г) не имеет значения.
25. Наиболее часто в занятиях по легкой атлетике используется...
- а) ходьба;
  - б) бег);
  - в) прыжки;
  - г) метания.
26. После создания представления о технике толкания ядра обучают:
- а) финальному усилию;
  - б) скачкообразному разбегу;
  - в) держанию и выталкиванию ядра;
  - г) подводящим упражнениям.
27. Какой тип ошибок в двигательных действиях наблюдается чаще всего?
- а) существенные;
  - б) прямые;
  - в) комплексные;
  - г) косвенные.
28. Главным отличием занятий легкой атлетикой в общеобразовательной школе и ДЮСШ является...
- а) продолжительность учебно-тренировочных занятий;
  - б) цель занятий;
  - в) объем и интенсивность нагрузки;
  - г) отличные возможности для физического совершенствования.
29. Что из перечисленного не является средствами тренировки в легкой атлетике?
- а) идеомоторные упражнения;
  - б) горные условия;
  - в) места занятий;
  - г) все являются средствами.
30. В каком разделе спортивной подготовки наиболее ярко проявляется специфика тренировки в многоборьях?
- а) ОФП;
  - б) СФП;
  - в) техническая подготовка;
  - г) все перечисленное.

### 3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на	на

			соответствие	порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

## 4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	Г	16	Г
2	Г	17	Б
3	Г	18	Г
4	Б	19	Г
5	Б	20	Г
6	В	21	Г
7	В	22	Г
8	Г	23	В
9	Б	24	В
10	Б	25	Б
11	Б	26	В
12	Б	27	В
13	В	28	Б
14	Б	29	Г
15	В	30	В

## 5. Критерии оценки:

Оцениваемый показатель	Кол. баллов, обеспечивающих получение:			
	Оценки			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Процент набранных баллов из 100% возможных	Менее 55%	55% и более	70% и более	85% и более
Количество тестовых заданий:				
30	Менее 16	От 16 до 21	От 21 до 26	26 и более

Комплект оценочных заданий №2 по теме 2 «Лыжная подготовка» (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по теме 2.

2. Содержание Банка тестовых заданий

*Инструкция: выбери правильный ответ.*

1. Вопрос. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

Варианты ответа:

- а) елочкой
- б) лесенкой

2. Вопрос. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

Варианты ответа:

- а) торможение падением

- б) плугом  
в) боком
3. Вопрос. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

Варианты ответа:

- а) коньковый  
б) классический
4. Вопрос. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
- Варианты ответа:
- а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода  
б) эти лыжи должны быть на 10—20 см длиннее, чем лыжи для классического хода  
длина лыж не имеет значения
5. Вопрос. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?
- Варианты ответа:
- а) только одиночным  
б) одиночным, парным и общим  
в) только общим
6. Вопрос. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
- Варианты ответа:
- а) нет, обязан уступить в любом случае  
б) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее  
в) можно
7. Вопрос. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?
- Варианты ответа:
- а) нет  
б) да
8. Вопрос. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
- Варианты ответа:
- а) может не уступать лыжню  
б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами  
в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей
9. Вопрос. Какого способа передвижения на лыжах не существует?
- Варианты ответа:
- а) попеременный четырехэтажный ход  
б) попеременный двухшажный ход  
в) попеременный четырехшажный ход
10. Вопрос. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?
- Варианты ответа:
- а) 1984  
б) 1878  
в) 1956

### 3. Таблица форм тестовых заданий

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

### 4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	А	6	Б
2	А	7	Б
3	Б	8	Б
4	А	9	А
5	Б	10	В

#### 5. Критерии оценки:

9-10 верных ответов – «5»

7-8 верных ответов – «4»

5-6 верных ответов – «3»

Менее 5 верных ответов – «2»

Комплект оценочных заданий №3 по теме 4 «Спортивные игры (баскетбол)» (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по теме 4.

2. Содержание Банка тестовых заданий

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. Вопрос. Как начинается игра?

Вариант ответа:

- а) жеребьевкой;
- б) вводом мяча из-за боковой линии;
- в) спорным броском

2. Вопрос. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

Варианты ответа:

- а) 305;
- б) 290;
- в) 275

3. Вопрос. Размеры баскетбольной площадки (м):

Варианты ответа:

- а) 26×14
- б) 28×15
- в) 30×16

4. Вопрос. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

Варианты ответа:

- а) 4
- б) 5
- в) 3

5. Вопрос. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

Варианты ответа:

- а) только тренер команды;
- б) только главный тренер и капитан;
- в) любой игрок, находящийся на площадке.

6. Вопрос. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

Варианты ответа:

- а) одно очко;
- б) два очка
- в) три очка

7. Вопрос. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

Варианты ответа:

- а) 30
  - б) 28
  - в) 24
8. Вопрос. Встреча в баскетболе состоит из:  
Варианты ответа:
- а) четырех таймов по 10 минут;
  - б) двух таймов по 20 минут;
  - в) трех таймов по 15 минут.
9. Вопрос. Смена корзин происходит:  
Варианты ответа:
- а) после каждой четверти;
  - б) не происходит;
  - в) после второй четверти
10. Вопрос. Как начинается вторая четверть?  
Варианты ответа:
- а) спорным броском;
  - б) вводом мяча по центру из-за боковой линии;
  - в) вводом мяча из-за лицевой линии
11. Вопрос. Майки игроков должны быть пронумерованы:  
Варианты ответа:
- а) от 1 до 10;
  - б) от 4 до 15;
  - в) от 1 до 50.
12. Вопрос. Победителем встречи является команда:  
Варианты ответа:
- а) выигравшая три четверти;
  - б) выигравшая вторую половину встречи;
  - в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника
13. Вопрос. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?  
Варианты ответа:
- а) игра продолжается до разницы в два мяча;
  - б) назначается дополнительный период в пять минут;
  - в) матч переигрывается на следующий день.
14. Вопрос. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?  
Варианты ответа:
- а) автоматически выбывает из игры;
  - б) продолжает играть;
  - в) может замениться, если хочет.
15. Вопрос. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?  
Варианты ответа:
- а) разрешается;
  - б) не разрешается;
  - в) разрешается под собственную ответственность.

### 3. Таблица форм тестовых заданий

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

## 4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	В	9	В
2	А	10	Б
3	А	11	Б
4	В	12	В
5	Б	13	Б
6	Б	14	А
7	В	15	Б
8	А		

## 5. Критерии оценки

Оцениваемый показатель	Кол. баллов, обеспечивающих получение:			
	Оценки			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Процент набранных баллов из 100% возможных	Менее 55%	55% и более	70% и более	85% и более
Количество тестовых заданий:				
15	Менее 8	От 8 до 11	От 11 до 13	13 и более

Комплект оценочных заданий №4 по теме 4 «Спортивные игры (волейбол)» (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по теме 4.

2. Содержание Банка тестовых заданий

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. Вопрос. Волейбол играют на площадке размером:

Варианты ответа:

- а) 24 x 12 м
- б) 18 x 9 м
- в) 16 x 9 м

2. Вопрос. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

Варианты ответа:

- а) 8 с
- б) 10 с
- в) 5 с

3. Вопрос. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

Варианты ответа:

- а) ударить по мячу прямыми руками
- б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
- в) подойти под мяч и сыграть за счет ног

4. Вопрос. Какова высота сетки для мужчин?

Варианты ответа:

- а) 2 м 46 см
- б) 2 м 64 см
- в) 2 м 43 см



5. Вопрос. Какова высота сетки для женщин?  
Варианты ответа:  
а) 2 м 20 см  
б) 2 м 24 см  
в) 2 м 34 см
6. Вопрос. Цель игры в три касания:  
Варианты ответа:  
а) подготовка к нападающему удару  
б) таковы правила игры  
в) затруднить сопернику контроль за мячом
7. Вопрос. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?  
Варианты ответа:  
а) нападающий  
б) передающий  
в) связующий
8. Вопрос. Во время игры на площадке находятся:  
Варианты ответа:  
а) двенадцать игроков  
б) шесть игроков  
в) десять игроков
9. Вопрос. В волейболе не используется способ подачи:  
Варианты ответа:  
а) нижняя боковая  
б) верхняя прямая  
в) верхняя круговая
10. Вопрос. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?  
Варианты ответа:  
а) четырехугольник  
б) треугольник  
в) круг
11. Вопрос. Прямой нападающий удар применяется для:  
Варианты ответа:  
а) передачи мяча  
б) нападения  
в) защиты
12. Вопрос. Как разыгрывается начало игры?  
Варианты ответа:  
а) подачей из-за лицевой линии  
б) передачей из-за лицевой линии  
в) подачей из зоны защиты
13. Вопрос. Ошибкой при выполнении нападающего удара является:  
Варианты ответа:  
а) касание мячом сетки  
б) удар одной рукой  
в) касание рукой сетки
14. Вопрос. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?  
Варианты ответа:  
а) до 15  
б) до 20  
в) до 25
15. Вопрос. Переход из одной зоны в другую выполняется:

Варианты ответа:

- а) по часовой стрелке
- б) против часовой стрелки
- в) произвольно

16. Вопрос. Слово "волейбол" означает:

Варианты ответа:

- а) "летающий мяч"
- б) "игра с мячом через сетку"
- в) "игра в мяч"

17. Вопрос. При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:

Варианты ответа:

- а) в первую зону
- б) в пятую зону
- в) куда хочет

18. Вопрос. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?

Варианты ответа:

- а) 4, 3, 2
- б) 1, 2, 3
- в) 6, 5, 4

19. Вопрос. До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию?

Варианты ответа:

- а) до 25
- б) до 15
- в) до 7

20. Вопрос. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?

Варианты ответа:

- а) касание мячом сетки
- б) заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке
- в) двойное касание мяча

### 3. Таблица форм тестовых заданий

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

### 4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	Б	11	Б
2	А	12	А
3	Б	13	В
4	В	14	В
5	Б	15	А
6	А	16	Б
7	В	17	Б
8	А	18	А
9	В	19	Б
10	Б	20	А

## 5. Критерии оценки

Оцениваемый показатель	Кол. баллов, обеспечивающих получение:			
	Оценки			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Процент набранных баллов из 100% возможных	Менее 55%	55% и более	70% и более	85% и более
Количество тестовых заданий:				
20	Менее 11	От 11 до 14	От 14 до 17	17 и более

## 4.1.4. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА (КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ) для обучающихся основной медицинской группы здоровья

## Контрольные нормативы № 1 по теме 1 «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка».

Вид упражнения	Пол	Год обучения		
		I год обучения		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15
	Д	1,05	1,0	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23
	Д	18	13	11

## Контрольные нормативы № 2 по теме 2 «Лыжная подготовка».

№	Вид упражнения	Оценка	На базе 9 классов	
			1 курс	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Попеременный двухшажный ход		техника выполнения	
	Одновременный бесшажный ход		техника выполнения	
	Одновременный одношажный		техника выполнения	
	Одновременный двушажный		техника выполнения	
	Коньковый (двушажный) ход		техника выполнения	
2.	Спуск-подъем в горку		техника выполнения	
3.	Лыжная гонка 2000 м.	5	12,00	
		4	13,00	

	(юн./дев.), мин.	3	14,00
4.	Лыжная гонка 3000 м. (девушки), мин.	5	23,01
		4	24,01
		3	25,01
5.	Лыжная гонка 5000 м. (юноши), мин.	5	31,00
		4	32,00
		3	34,00
6	Лыжная гонка (без учета времени) Юноши-7,5 км Девушки-5 км	зачет	Прохождение дистанции без учета времени

## Контрольные нормативы №3 по теме 3 «Гимнастика».

№	Вид упражнения	Оценка	На базе 9 классов	
			1 курс	
гимнастика				
.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши.), кол-во раз.	5	12	
		4	10	
		3	8	
.	Подъем переворотом в упор, (юн.), кол-во раз.	5	4	
		4	3	
		3	2	
.	Подъем ног до перекладины в висе, (юн.), кол-во раз.	5	18	
		4	16	
		3	13	
.	Выход силой двумя в упор на высокой перекладине, (юн.), кол-во раз	5	4	
		4	3	
		3	2	
.	Сгибание-разгибание рук в упоре (юноши, девушки) кол-во раз.	5	25/20	
		4	20/15	
		3	15/10	
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки), кол-во раз	5	15	
		4	10	
		3	6	

## Гимнастика

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Гибкость.	Наклон вперед из положения стоя, см.	16, 17	15 и выше 15	9 – 12 9 – 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 – 14 12 – 14	7 и ниже 7

## Контрольные нормативы №4 по теме 4 «Спортивные игры (волейбол, баскетбол)».

№	Вид упражнения	Оценка	На базе 9 классов
---	----------------	--------	-------------------

		1 курс	
волейбол			
.	Верхняя приём-передача (юн./дев.), кол-во раз	5	10/10
		4	8/8
		3	6/6
.	Нижняя приём-передача (юн./дев.), кол-во раз.	5	10/10
		4	8/8
		3	6/6
.	Комбинированная приём-передача (юн./дев.), кол-во раз.	5	8/6
		4	7/5
		3	6/4
баскетбол			
.	Техника броска одной от плеча с штрафной линии из 10 раз (юн./дев.) из 12 раз (юн.), кол-во раз	5	6/5
		4	5/4
		3	4/3
2	Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра	5	18 передач без ошибок
		4	16 передач без ошибок
		3	14 передач без ошибок
3	Бросок в кольцо, в движении 10 раз	5	7 попаданий
		4	6 попаданий
		3	5 попаданий
4	Штрафной бросок 10 раз	5	5 попаданий
		4	4 попаданий
		3	3 попаданий

Контрольные нормативы по теме 5 «Виды спорта по выбору».  
«Атлетическая гимнастика»

Контрольные упражнения	Нормативы и оценка за выполнение					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	-	-	-	15	12	8
Поднимание прямых ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	8	-	-	-
Жим гири 16 кг.	15	10	6	-	-	-

5 - высокий уровень; 4 – выше среднего; 3 - средний; 2 - низкий!

Контрольные нормативы для обучающихся подготовительной группы здоровья

Вид упражнения	Пол	Год обучения		
		I год обучения		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5
	Д	17,5	18,0	18,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10

	Д	2,0	2,15	2,30
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20
	Д	12,0	12,5	13,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70
	Д	1,60	1,50	1,30
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05
	Д	1,0	90	80
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	25	23	21
	Д	13	11	10

Критерии оценивания заданий:

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

#### 4.1.4. ПРОЕКТ

В форме индивидуального проекта.

Темы (на выбор):

1. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
2. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
3. Влияние физических упражнений на мышцы.
4. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
5. Двигательная активность и здоровье человека.
6. Здоровый образ жизни
7. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела, избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
8. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
9. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
10. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
11. Личности в современном олимпийском движении.
12. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
13. Общая физическая подготовка: цели и задачи.

#### 4.2. Задания для промежуточной аттестации

Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету по учебному предмету «БУП.05 Физическая культура» для обучающихся (1 курс)

1. На что ориентирована физическая культура?
2. Чем обусловлена величина физической нагрузки?
3. Что такое быстрота?

4. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?
5. Метод контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
6. Для развития, какого физического качества используют двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.
7. Что такое оптимальный двигательный режим?
8. Что такое режим дня?
9. Дыхание это-....
10. Что такое выносливость?
11. Что такое ЗОЖ. Элементы ЗОЖ?
12. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект для развития силы.
13. Формированию чего способствует физическая культура?
14. Основной показатель физического развития человека.
15. Какой показатель характеризует стадию развития организма?
16. Олимпийская символика (девиз, значение колец).
17. Что такое выносливость?
18. Что такое быстрота?
19. Что такое физическая работоспособность.
20. С чего начинается освоение двигательного действия?
21. Причины нарушения осанки.
22. Техника безопасности это-....
23. Основные физические качества человека.
24. Что такое закаливание?
25. Первая помощь при обморожении.
26. Что такое адаптация?
27. Чем характеризуется утомление?
28. Родина Олимпийских игр.
29. Что такое ловкость?
30. Где проходили 21 зимние Олимпийские игры?
31. Сколько минут дается в баскетболе в дополнительном периоде?
32. Когда состоялись первые Олимпийские игры?
33. В каком году прошел первый чемпионат мира по волейболу?
34. В каком году создали первую Мировую лигу по волейболу?
35. Размеры площадок (волейбол, футбол, гандбол).
35. Что такое ЗОЖ?

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ по курсу учебного предмета (Аудиторная самостоятельная работа).

1. Спецификация Банка тестовых заданий по курсу учебного предмета.
2. Содержание Банка тестовых заданий.

Оцениваемый показатель	Кол. баллов, обеспечивающих получение:			
	Оценки			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Процент набранных баллов из 100% возможных	Менее 55%	55% и более	70% и более	85% и более
Количество тестовых заданий:				
40	Менее 22	От 22 до 28	От 28 до 34	34 и более

Вариант 1

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
-------	------------------	---------------

Блок А		
Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов		
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	Б
5.	При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	Б
6.	При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	Б
7.	Для воспитания быстроты используются: а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	А
8.	Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	Б



9.	Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	А
10.	Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	Б
11.	Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	В
12.	Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	А
13.	Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	В
14.	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А
15.	Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	А
16.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	Г
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б
18.	Основные направления использования физической культуры	Г

	способствуют формированию... а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	
19.	Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	Г
20.	Основными показателями физического развития человека являются: а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	А
21.	Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	В
22.	Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».	А
23.	Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является: а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.	А
24.	Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке: а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.	В
25.	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения	Б

	человеческих возможностей, принято называть: а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.					
26.	Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину: а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.	Г				
27.	Под выносливостью как физическим качеством понимается: а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.	Б				
28.	Быстрота — это: а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	А				
29.	Физическая работоспособность — это: а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.	Г				
30.	Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	А				
<b>Блок Б</b>						
<i>Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</i>						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-Б, 2-А, 3-В</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	Вариант ответа	1	1-Б, 2-А, 3-В	
№ п/п	Вариант ответа					
1	1-Б, 2-А, 3-В					
31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б				
32.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А				
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после	1 – А				

	выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	2 – В 3 – Б
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.	1 – А 2 – В 3 – Б
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А

**Блок С**

*Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.*

38.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....	позволяет правильно планировать дела в течение дня;
39.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...	силовых упражнений;
40	Освоение двигательного действия следует начинать с ...	формирования общего представления о двигательном действии;

**Вариант 2**

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	Главной причиной нарушения осанки является... а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	Б
2.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что... а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или	А

	менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	
3.	Под силой как физическим качеством понимается: а) способность поднимать тяжелые предметы; б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	В
4.	Выносливость человека не зависит от... а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) скорости двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	Б
5.	Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит: а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.	В
6.	Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.	В
7.	Отметьте, что определяет техника безопасности: а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.	А
8.	Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое: а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в) 75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.	А
9.	Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	Б
10.	Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это: а) осанка; б) рост; в) движение	А
11.	Способность преодолевать внешнее сопротивление или	Б

	<p>противостоять ему за счет мышечных усилий это:</p> <p>а) зарядка; б) сила; в) воля.</p>	
12.	<p>Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:</p> <p>а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.</p>	А
13.	<p>Назовите основные физические качества человека:</p> <p>а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.</p>	Б
14.	<p>Укажите, что понимается под закаливанием:</p> <p>а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.</p>	Б
15.	<p>Первая помощь при обморожении:</p> <p>а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.</p>	Б
16.	<p>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</p> <p>а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.</p>	А
17.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</p> <p>а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.</p>	Б
18.	<p>Отметьте, что такое адаптация:</p> <p>а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.</p>	А
19.	<p>Укажите, чем характеризуется утомление:</p> <p>а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.</p>	Б
20.	<p>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:</p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим</p>	А

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

	а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.	
28.	XXI зимние Олимпийские игры проходили в: а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.	Г
29.	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	В
30.	Пять олимпийских колец символизируют: а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.	В

**Блок Б**

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

№ п/п	Вариант ответа
1	1-Б, 2-А, 3-В

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



	3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А
<b>Блок С</b>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</i>		
38.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...	сохранение и улучшение здоровья;
39.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
40	Правильное дыхание характеризуется...	равной продолжительностью вдоха и выдоха.

## 3. Таблица форм тестовых заданий

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

## 4. Таблица ответов к тестовым заданиям

р тестового задания	р правильного ответа	р тестового задания	р правильного ответа
1 вариант		2 вариант	
Блок А		Блок А	
1	Г	1	Б
2	А	2	А
3	Г	3	В
4	Б	4	Б
5	Б	5	В
6	Б	6	В
7	А	7	А
8	Б	8	А
9	А	9	Б
10	Б	10	А
11	В	11	Б
12	А	12	А
13	В	13	Б
14	А	14	Б
15	А	15	Б
16	Г	16	А
17	Б	17	Б
18	Г	18	А

19	Г	19	Б
20	А	20	А
21	В	21	В
22	А	22	Б
23	А	23	А,Г
24	В	24	А
25	Б	25	В
26	Г	26	В
27	Б	27	А
28	А	28	Г
29	Г	29	В
30	А	30	В
Блок Б		Блок Б	
31	1-В 2-А 3-Б	31	1- А 2- В 3- Б
32	1-Б 2-В 3-А	32	1- А 2- В 3- Б
33	1-А 2-В 3-Б	33	1- В 2- А 3-Б
34	1-В 2-А 3-Б	34	1- В 2- Б 3- А
35	1-Б 2-В 3-А	35	1- Б 2- В 3- А
36	1-А 2- В 3- Б	36	1- В 2- А 3- Б
37	1-В 2-Б 3-А	37	1- Б 2-В 3- А
Блок С		Блок С	
38	позволяет правильно планировать дела в течение дня	38	сохранение и улучшение здоровья
39	силовых упражнений	39	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
40	формирования общего представления о двигательном действии	40	равной продолжительностью вдоха и выдоха