**Министерство здравоохранения Ставропольского края**

**ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Зам. директора по УР  ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Е.Остапенко  «27» июня 2022 г. |

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОП 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальности 31.02.01 Лечебное дело**

**углубленная подготовка**

**Ставрополь, 2022**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело и в соответствии с основной профессиональной образовательной программой – ППССЗ по специальности 31.02.01 Лечебное дело ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж».

**Разработчик:**

Якубов А.Я. – преподаватель высшей квалификационной категории ЦМК физической культуры ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»

РАСМОТРЕННО:

На заседании ЦМК физической культуры

Протокол № 10 от 08.06.2022 г.

Председатель ЦМК физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мурзина И.Ю.

**Рецензенты:**

1. Кобзев М.В. – преподаватель высшей категории ГБПОУ СК «Ставропольский колледж связи»
2. Рылова Н.Ю. - кандидат медицинских наук, методист ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж».

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 3 |
| **содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **условия реализации рабочей программы учебной дисциплины** | 14 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**  1. **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 16  17 |

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 31.02.01 Лечебное дело.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Фельдшер должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

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

- ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 238часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *476* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *238* |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *236* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *238* |
| в том числе: |  |
| составление комплексов упражнений | *10* |
| самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы) | *12* |
| Реферат  Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | *18*  *208* |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | | **2/6** |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.** | **Содержание**  Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.  Социальные функции физической культуры.  Физическая культура в структуре профессионального образования.  Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.  Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. ОК-1,6,13 | | 2 |
| 1 |
|  | |
| **Самостоятельная работа**  Тематика рефератов:  **-** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.  **-** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).  **-** Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).  **-** Составлениеи обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).  **-** Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).ОК-1,3 | | 6 |  |
|  |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | | |
| **Легкая атлетика** |  | | **96/82** |  |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.** | **Содержание** | |  |
| 1.  2.  3.  4 | Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.  Обучение техники прыжка в длину с места.  Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).  Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)  ОК-6,13 | 2 |
| **Практические занятия** | | 16 |  |
| 1. | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. | 8 |
| 2. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 4 |
| 3. | Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 4 |
| **Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Тройной прыжок в длину с места.** | **Содержание** | |  |
| 1.  2.  3.  4. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).  Овладение техникой тройного прыжка в длину с места.  Повышение уровня ОФП.  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. ОК-6,13 | 2 |
| **Практические занятия** | | 16 |  |
| 1. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. | 10 |
| 2. | Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | 4 |
| 3. | Закрепление практики судейства. | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.3. Бег на средние дистанции.** | **Содержание** | | |  |  |
| 1.  2.  3.  4. | Овладение техникой бега на средние дистанции (500 и 1000 метров).  Совершенствовать технику тройного прыжка в длину с места.  Повышение уровня ОФП.  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  ОК-1,3,6,13 | | 3 |
| **Практические занятия** | | | 16 |  |
| 1. | Совершенствование техники бега на средние дистанции | | 8 |
| 2. | Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. | | 8 |
| **Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Совершенствовать технику бега по дистанции(2000 и 3000 метров).  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.  Разучивание комплексов специальных упражнений.  ОК-3,13 | | 3 |
| **Практические занятия** | | | 16 |  |
| 1. | Воспитание выносливости. | |  |
| **Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.  Выполнение К.Н.: тройного прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.  ОК-1,3,6,13 | | 3 |
| **Практические занятия** | | | 32 |  |
| 1. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | 12 |
| 2. | Совершенствование техники бега на средние дистанции. | | 10 |
| 3. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | 10 |
| **Самостоятельная работа** | | | 82 |  |
| 1. | Составление комплексов упражнений. | | 8 |
| 2. | Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. | | 74 |  |
| **Волейбол** |  | | | **78/76** |  |
| **Тема 2.6. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.  Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.  Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.ОК-1,3,13 | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | **18** |  |
| 1. | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | |  |
| **Тема 2.7.Техника нижней подачи и приёма после неё.** | **Содержание** | | |  |  |
| 1.  2.  3.  4. | Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.  Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.  Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.  Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.  ОК-3,6,13 | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | **20** |  |
| 1. | Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. | |  |
| **Тема 2.8Техника прямого нападающего удара.**  **Техника изученных приёмов.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Обучение технике прямого нападающего удара.  Совершенствование техники изученных приёмов.  Применение изученных приемов в учебной игре. | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | **20** |  |
| 1. | Выполнение технических элементов в учебной игре. | |  |
| **Тема 2.9. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.  Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.  Учебная игра с применением изученных положений.ОК-1,3,6,13 | | 3 |
| **Практическое занятие** | | | **20** |  |
| 1. | Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | |  |
| **Самостоятельная работа** | | | **76** |  |
| 1. | Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. | | 10 |  |
|  | 2. | Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. | | 66 |  |
| **Туризм** |  | | | **30/20** |  |
| **Тема 2.10. Организация и методика подготовки к туристическому походу.** | **Содержание** | | | **12**  2  2  2  2  2  2 |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Организация и подготовка туристических походов.  Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.  Последовательность заполнения рюкзака.  Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.  Ориентирование по карте и по местным предметам  Организационное и материально-техническое обеспечение похода.  ОК-3,6,13 | | 3 |
| **Практические занятия** | | | **18** |  |
| 1. | Совершенствование техники спуска и подъема передвижения по пересеченной местности | | 12 |
| 2. | Выполнение контрольных нормативов в учебно-тренировочном походе: девушки (3 км.), юноши (5 км). | | 6 |
| **Самостоятельная работа** | | | **20** |
| 1. | Выполнение походов выходного дня, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости, закаливание организма | |  |
| 1. **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | **32/54** |
| **Тема 3.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.  Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.  Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.  ОК-3,13 | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | 6 |  |
| 1. | Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. | |  |
| **Тема3.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | | Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.  Ознакомление с дневником самоконтроля.  Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.  ОК-3,13 | 2 |
| **Практическое занятие** | | | 6 |  |
| 1. | Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | |  |
| **Тема 3.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.  Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.  Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся).ОК-1,3,6,13 | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | 6 |  |
| 1. | Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. | |  |
| **Тема 3.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.** | **Содержание** | | |  |  |
| 1.  2.  3.  4. | Обучение закаливающим мероприятиям.  Принципы закаливания.  Основные методы закаливания.  Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.  ОК-3,6,13 | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | 6 |  |
| 1. | Организация и методика проведения закаливающих процедур. | |  |
| **Тема 3.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3.  4. | Методика регулирования эмоций.  Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.  Тестирование эмоциональных состояний.  Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.  ОК-1,3,13 | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | 6 |  |
| 1. | Методика регулирования эмоциональных состояний. | |  |
|  | **Самостоятельная работа**   1. Подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов). 2. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма | | | 54 |  |
|  | **Дифференцированный зачет** | | | 2 |  |
|  |  | **Итого** | | **476** |  |

Для характеристики уровня усвоения 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. Требования к материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «ЛФК», спортивная площадка, тренажерный зал, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета «ЛФК» и тренажерного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- комплект учебно-наглядных пособий «УМК»;

- спортивный инвентарь: шведская стенка, гантели, коврики гимнастические, скакалки, мячи медбол, обручи, палки гимнастические, степ-доски, мячи-Фатбол.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

- многофункциональный принтер;

- музыкальный центр.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки и тренажерный зал:

- гантели;

- тренажеры;

- гири;

**-** баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;

**-** скакалки;

**-** гимнастические коврики;

**-** скамейки;

**-** секундомеры;

**-** ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. *Барчуков И.С.* Физическая культура. Методики практического обучения. Учебник М. КноРус, 2019.- Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU

2. *Бишаева А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студентов. Учебник М. КноРус 2017. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU

3. *Небытова Л., Катренко М., Соколова И.,* Физическая культура. Учебное пособие. Северо-Кавказский федеральный университет 2017 г. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU

**Дополнительные источники:**

1. *Виленский М.Я. Горшков А.Г.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие. М., КноРус 2019. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU
2. *Кузнецов В.С., Колодицкий Г.А.* Теория и история физической культуры +Приложение: дополнительные материалы (СПО). Учебник КноРук 2020г. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU
3. *Мифтахов Р.А.* Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов. Учебное пособие. М., Русайис 2019 г. Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU
4. *Верхорубова О.В.* Формирование волевых качеств у старшеклассниц на уроках физической культуры. Учебное пособие М., Русайис 2019 г. Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU

**Интернет-ресурсы:**

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. http://www.infosport.ru/minsport/

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# **Контроль** **и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **Умения:** |  |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. |
| **Знания:** |  |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. |
| 2. Основы здорового образа жизни | Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям. |

Тематический план учебной дисциплины

**«Физическая культура»**

по специальности 31.02.01«Лечебное дело»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Разделы и темы** | **Часы** |
| **1 семестр** | | |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие студента | 2 часа |
| **ПРАКТИКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 2. | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 часа |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | |
| 3. | Бег на короткие дистанции 30 м., 60м. | 2часа |
| 4. | Бег 3 х 10 м. на результат | 2 часа |
| 5. | Бег на длинные дистанции 1000 м. | 2 часа |
| 6. | Бег на выносливость (тест Купера) | 2 часа |
| 7. | Техника метания мяча в цель, прыжки на скакалке | 2 часа |
| 8 | Техника тройного прыжка в длину с места, наклон на гибкость | 2 часа |
| 9. | Сдача контрольных норм | 2 часа |
| **Спортивные игры: волейбол (12 часов)** | | |
| 10. | Передачи мяча | 2 часа |
| 11. | Передачи мяча на оценку, подачи мяча | 2 часа |
| 12. | Передачи мяча на оценку, подачи мяча | 2 часа |
| 13. | Прием мяча над собой снизу, сверху | 2 часа |
| 14. | Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку | 2 часа |
| 15. | Учебная игра | 2 часа |
| 16. | Прием контрольных норм ОФП:  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  приседание на одной ноге «пистолет»  подъем ног в висе | 2 часа |
|  | **ВСЕГО** | **32 часа** |
| **2 семестр** | | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 1. | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  поднимание туловища из положения лежа на спине, | 2 часа |
| **Спортивные игры: волейбол (18 часов)** | | |
| 2. | Передачи мяча | 2 часа |
| 3. | Передачи мяча на оценку, подачи мяча | 2 часа |
| 4 | Передачи мяча на оценку, подачи мяча | 2 часа |
| 5. | Прием мяча над собой снизу, сверху | 2 часа |
| 6. | Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку | 2 часа |
| 7. | Прием мяча снизу на оценку, учебная игра | 2 часа |
| 8. | Прием мяча сверху на оценку, учебная игра | 2 часа |
| 9. | Подача мяча на оценку | 2 часа |
| 10. | Учебная игра | 2 часа |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | |
| 11. | Бег на короткие дистанции 30 м., 60м. | 2часа |
| 12. | Бег 3.10м.на результат | 2 часа |
| 13 | Бег на длинные дистанции (тест Купера) | 2 часа |
| 14 | Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км | 2 часа |
| 15 | Тройной прыжок в длину с места на результат | 2 часа |
| 16 | Тройной прыжок в длину с места на результат | 2 часа |
| 17 | Сдача контрольных норм | 2 часа |
| 18 | Прием контрольных норм ОФП:  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  приседание на одной ноге «пистолет»  подъем ног в висе | 2 часа |
|  | **ВСЕГО** | **36 часов** |
| **3 семестр** | | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 1 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 часа |
|  | **Легкая атлетика (16 часов)** |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции 30 м., 60м. | 2часа |
| 3 | Бег 3х10м на результат | 2 часа |
| 4 | Бег на длинные дистанции (тест Купера) | 2 часа |
| 5 | Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км | 2 часа |
| 6 | Тройной прыжок в длину с места | 2 часа |
| 7 | Тройной прыжок в длину с места на результат | 2 часа |
| 8 | Сдача контрольных норм | 2 часа |
| 9 | Сдача контрольных норм | 2 часа |
|  | **Туризм (6 часов)** |  |
| 10 | Организхация походов | 2 часа |
| 11 | Ориентировани е по компасу | 2 часа |
| 12 | Ориентирование по местным предметам | 2 часа |
| 13 | Прием контрольных норм ОФП:  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  приседание на одной ноге «пистолет»  подъем ног в висе | 2 часа |
|  | **Всего** | **26 часов** |
| **4 семестр** | | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 1 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 часа |
|  | **Спортивные игры: волейбол (16 часов)** |  |
| 2 | Передачи мяча | 2 часа |
| 3 | Передачи мяча на оценку, подачи мяча | 2 часа |
| 4 | Передачи мяча на оценку, подачи мяча | 2 часа |
| 5 | Прием мяча над собой снизу, сверху | 2 часа |
| 6 | Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку | 2 часа |
| 7 | Прием мяча снизу на оценку, учебная игра | 2 часа |
| 8 | Прием мяча сверху на оценку, учебная игра | 2 часа |
| 9 | Подача мяча на оценку | 2 часа |
|  | **Легкая атлетика (12 часов)** |  |
| 10 | Бег 60 метров на результат | 2 часа |
| 11 | Бег на длинные дистанции 1000 м. | 2 часа |
| 12 | Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км | 2 часа |
| 13 | Бег на выносливость (тест Купера) | 2 часа |
| 14 | Тройной прыжок в длину с места на результат | 2 часа |
| 15 | Сдача контрольных норм | 2 часа |
| 16 | Прием контрольных норм ОФП:  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  приседание на одной ноге «пистолет»  подъем ног в висе | 2 часа |
|  | **Всего** | **32 часов** |
| **5 семестр** | | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 1 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 часа |
|  | **Легкая атлетика (16 часов)** |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции 30 м., 60м. | 2 часа |
| 3 | Бег 3х10м на результат | 2 часа |
| 4 | Бег на длинные дистанции (тест Купера) | 2 часа |
| 5 | Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км | 2 часа |
| 6 | Тройной прыжок в длину с места | 2 часа |
| 7 | Тройной прыжок в длину с места на результат | 2 часа |
| 8 | Сдача контрольных норм | 2 часа |
| 9 | Сдача контрольных норм | 2 часа |
| 10 | Прием контрольных норм ОФП:  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  приседание на одной ноге «пистолет»  подъем ног в висе |  |
|  | **Всего** | **26 часов** |
| **6 семестр** | | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 1 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 часа |
|  | **Спортивные игры: волейбол (18 часов)** |  |
| 2 | Передачи мяча | 2 часа |
| 3 | Передачи мяча на оценку, подачи мяча | 2 часа |
| 4 | Передачи мяча на оценку, подачи мяча | 2 часа |
| 5 | Прием мяча над собой снизу, сверху | 2 часа |
| 6 | Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку | 2 часа |
| 7 | Прием мяча снизу на оценку, учебная игра | 2 часа |
| 8 | Прием мяча сверху на оценку, учебная игра | 2 часа |
| 9 | Подача мяча на оценку | 2 часа |
| 10 | Учебная игра | 2 часа |
|  | **Туризм (6часов)** |  |
| 11 | Учебно-тренировочный поход | 2 часа |
| 12 | Учебно-тренировочный поход | 2 часа |
| 13 | Учебно-тренировочный поход | 2 часа |
|  | **Легкая атлетика (10 часов)** |  |
| 14 | Бег 60 метров на результат | 2 часа |
| 15 | Бег на длинные дистанции 1000 м. | 2 часа |
| 16 | Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км | 2 часа |
| 17 | Тройной прыжок в длину с места на результат | 2 часа |
| 18 | Сдача контрольных норм | 2 часа |
| 19 | Прием контрольных норм ОФП:  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  приседание на одной ноге «пистолет»  подъем ног в висе | 2 часа |
|  | **Всего** | **38 часа** |
| **7 семестр** | | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 1 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  прыжки на скакалке,  поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет). | 2 часа |
|  | **Легкая атлетика (14 часов)** |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции 30 м.,60м. | 2 часа |
| 3 | Бег 3 х 10 метров на результат | 2 часа |
| 4 | Бег на длинные дистанции 1000 м. | 2 часа |
| 5 | Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км | 2 часа |
| 6 | Бег на выносливость (тест Купера) | 2 часа |
| 7 | Тройной прыжок в длину с места на результат | 2 часа |
| 8 | Сдача контрольных норм | 2 часа |
|  | **Туризм (6 часов)** |  |
| 9 | Учебно-тренировочный поход | 6 часов |
| 10 | Прием контрольных норм ОФП:  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  приседание на одной ноге «пистолет»  подъем ног в висе | 2 часа |
|  | **Всего** | **24 часа** |
| **8 семестр** | | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 1 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 часа |
|  | **Спортивные игры: волейбол (14 часов)** |  |
| 2 | Передачи мяча на оценку, подачи мяча | 2 часа |
| 3 | Прием мяча над собой снизу, сверху | 2 часа |
| 4 | Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку | 2 часа |
| 5 | Прием мяча снизу на оценку, учебная игра | 2 часа |
| 6 | Прием мяча сверху на оценку, учебная игра | 2 часа |
| 7 | Подача мяча на оценку | 2 часа |
| 8 | Учебная игра | 2 часа |
|  | **Туризм (6 часов)** |  |
| 9 | Учебно-тренировочный поход | 6 часов |
| 10 | **Дифференцированный зачет** | 2 часа |
|  | **Всего** | **24 часа** |
|  | **ИТОГО** | **238 часов** |

Министерство здравоохранения Ставропольского края

ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»

Утверждаю:

Зам. директора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Е.Остапенко

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальности 31.02.01 Лечебное дело**

**углубленная подготовка**

Ставрополь, 2021 г.

**Пояснительная записка**

Порядок текущего контроля результатов изучения дисциплины «Физическая культура» определяется «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж» П-СМК 16-2020.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общегуманитарный и социально-экономический цикл учебного плана специальности 31.02.01 Лечебное дело на базе основного общего образования.

Для оценки освоения теоретического раздела используются устные опрос, доклады. Контроль освоения материала учебно-практических занятий осуществляется приемом у студентов контрольных нормативов. В состав контролирующих нормативов входят таблицы по видам занятий и по каждому контрольному нормативу, комплект контрольных вопросов для текущего контроля и аттестации, журнал учета посещаемости занятий.

Рабочей программой учебной дисциплины предусмотрены занятия по физической культуре в объеме 238 часов в течение 8 семестров. Оценка освоения дисциплины в 1 - 7 семестрах – зачет для всех студентов, включая обучающихся специальной медицинской группы.

Студенты, по состоянию здоровья, освобожденные от практических занятий по физкультуре, сдают зачет в тестовой форме на образовательном портале колледжа.

Цель аттестации (зачета) по семестрам - выявить уровень освоения студентами учебного материала программы по физической культуре по разделам: теоретических и методических знаний, общей физической и спортивно-технической подготовки, жизненно необходимых умений и навыков.

Отметка «зачтено» выставляется при выполнении студентом следующих требований:

1. Посещение занятий.

2. Сдача контрольных нормативов и упражнений по разделам программы.

В каждом семестре студентами сдаются 5 нормативов по каждому разделу программы, два из которых являются приоритетными, согласно критериям для оценки физической подготовленности (приложение 1). Сдача контрольных нормативов обязательна.

Студенты, имеющие специальную медицинскую группу, наряду с практическими занятиями сдают контрольные тесты, участвуют в организации и судействе соревнований. Студенты специальной медицинской группы имеют право сдать 2 альтернативных контрольных норматива по выбору из рабочей программы дисциплины «Физическая культура» (по медицинским показаниям).

***Примечание****: Студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» и не сдающие те или иные контрольные нормативы:*

*- отвечают устно на контрольные вопросы из предложенного списка или готовят доклад (объем 2-3 страницы);*

*- проходят тестирование в образовательном портале колледжа по разделам программы (общая физическая подготовка, легкая атлетика, волейбол, туризм, гимнастика) (приложение 2).*

Приложение 1

**Контрольные тестовые упражнения для оценки физического развития студентов**

**основной и подготовительной медицинских групп.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | | **пол** | **ОЦЕНКА** | | | | | | | | | | | |
| **1 курс** | | | **2 курс** | | | **3 курс** | | | **4 курс** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  | Бег: 30 м.    60 м. | Ю  Д  Ю  Д | 5,2  6,2  9,0  11,2 | 4,8  5,8  8,8  10,8 | 4,6  5,2  8,4  10,6 | 5,0  6,2  8,8  11,2 | 4,8  5,6  8,6  10,8 | 4,6  5,0  8,4  10,5 | 5,0  6,0  8,8  11,0 | 4,6  5,6  8,6  10,7 | 4,4  5,0  8,2  10,5 | 5,0  6,0  8,6  11,0 | 4,6  5,6  8,4  10,6 | 4,4  5,2  8,0  10,4 |
| Челночный бег 3х10 м. | Ю  Д | 8,5  9,0 | 8,0  8,5 | 7,2  8,0 | 8,2  8,6 | 7,7  8,0 | 7,0  7,6 | 8,2  8,6 | 7,7  8,0 | 7,0  7,6 | 8,2  8,6 | 7,7  8,0 | 7,0  7,6 |
| Бег: 500м. | Д | 2.15 | 2.05 | 1.55 | 2.15 | 2.05 | 1.50 | 2.10 | 2.00 | 1.55 | 2.10 | 2.00 | 1.50 |
| Бег:1000м.    . | Ю  Д | 4.00  7.00 | 3.35  6.00 | 3.20  5.00 | 4.00  7.00 | 3.35  6.00 | 3.20  5.00 | 4.00  7.00 | 3.35  6.00 | 3.20  5.00 | 4.00  7.00 | 3.35  6.00 | 3.20  5.00 |
| Кросс: 2000м.  3000М. | Д  Ю | Бег на выносливость без учета времени | | | | | | 12.30  14.30 | 11.30  13.30 | 10.3012.30 | 12.30  14.30 | 11.30  13.30 | 10.30  12.30 |
| Прыжки в длину:  с места (см)  с разбега (см) | Ю  Д  Ю  Д | 200  150  360  250 | 205  170  380  280 | 215  185  440  300 | 215  150  410  250 | 220  170  430  280 | 245  185  450  320 | 205  155  410  270 | 210  175  430  300 | 220  185  450  330 | 220  155  415  270 | 225  175  435  300 | 250  185  455  330 |
|  | Приседание на одной ноге(кол-во раз) | Ю  Д | 6  4 | 8  7 | 12  10 | 8  7 | 10  10 | 14  12 | 8  7 | 12  10 | 14  12 | 7  7 | 10  10 | 15  12 |
| Прыжки на скакалке в теч.30 сек.(кол-во раз) | Ю  Д | 30  30 | 40  50 | 50  65 | 30  30 | 45  50 | 65  70 | 35  40 | 55  55 | 65  65 | 35  40 | 55  55 | 65  65 |
| Подтягивание на перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Подъем туловища в положении лежа на спине в теч.1 мин(кол-во раз) | Ю  Д  Ю  Д  Ю  Д | 8  5/7  20  5/7  35  25 | 10  8/12  25  8/12  45  35 | 13  13/15  30  12/15  50  40 | 9  8  30  8  30  30 | 10  12  35  12  35  40 | 13  15  40  15  40  47 | 9  8  35  8  35  30 | 10  12  40  12  40  40 | 13  15  45  15  45  47 | 9  8  30  8  40  30 | 10  12  40  12  45  40 | 13  15  50  15  50  47 |
|  | В висе сгибание ног в группировке | Ю  Д | 5  5 | 7  8 | 9  10 | 7  6 | 9  9 | 11  11 | 9  7 | 11  10 | 13  12 | 11  8 | 13  11 | 15  13 |
|  | Упражнение на гибкость – наклоны на гим.скамейке | Д  Ю | +6  +7 | +8  +9 | +13  +16 | +8  +6 | +11  +7 | +16  +13 | +8  +6 | +11  +7 | +16  +13 | +8  +6 | +11  +7 | +16  +13 |
|  | Волейбол:  -техника приема мяча над собой  -техника передачи мяча на точность в квадрат(10 передач)  -техника передачи мяча через сетку в паре  -смешанная передача (верх,низ)  -техника подачи мяча через сетку  -учебная игра | Ю  Д  Ю  Д  Ю  Д  Ю  Д  Ю  Д | 8  5  3  3  5  3  -  -  2  2 | 10  8  6  6  8  5  -  -  3  3 | 12  10  8  8  10  8  -  -  5  5 | 10  7  3  3  8  5  -  -  3  3 | 15  10  6  6  10  8  -  -  4  4 | 20  12  8  8  12  10  -  -  5  5 | 10  8  3  3  10  8  6  4  3  3 | 15  12  6  6  14  12  10  8  4  4 | 20  15  9  9  16  16  15  12  5  5 | 10  8  3  3  10  8  6  4  3  3 | 15  12  6  6  15  12  10  8  4  4 | 20  15  9  9  20  15  15  12  5  5 |

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов**

**специальной медицинской группы (юноши, девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **пп** | **Виды заболеваний** | **Тесты** | **Критерии**  **оценки** | **Виды упражнений** | **оценки** | | | | | |
| **«5»** | | **«4»** | | **«3»** | |
| **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** |
| 1. | Заболевания органов дыхания | 1.Прыжок в длину с места  2.Наклон вперед  3.Штрафной бросок б/б мяча (10 раз)  4.Сгибание и разгибание в упоре лежа (ю-от пола, д- от гим.скамейки) в течение 30 сек. | Дальность,  Прирост результата, грубина наклона, количесво попаданий | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 220 | 150 | 200 | 130 | 180 |
| 2. | Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы | 1.Прыжок в длину с места  2.Наклон вперед  3.Штрафной бросок б/б мяча (10 раз)  4. Верхний прием и передача в/б мяча над собой | Дальность,  Прирост результата, грубина наклона, количесво попаданий, количество раз | Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 секунд  (кол-во раз) | 25 | 25 | 20 | 20 | 15 | 15 |
| 3. | Ожирение, сахарный диабет(начальная стадия) | 1.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек.  2.Плавание с умеренной интенсивностью  3.Плавание 25 м. на скорость  4.Штравной бросок б/б мяча (10 раз)  5. Наклон вперед | Количество раз,  расстояние преодолеваемое до первой остановки.  Время.  Количество попаданий.Глубина наклона | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю-на полу, д-на гим.скамейке)  (кол-во раз) | 10 | 12 | 8 | 10 | 3 | 6 |
| 4. | Заболевания желудочно-кишечного тракта | 1.Наклон вперед.  2.Плавание с умеренной интенсивностью  3.Штравной бросок б/б мяча (10 раз)  4.Верхний прием и передача в/б мяча (10 раз) | Глубина наклона  Рассотяние преодолеваемое до первой остановки  Кол-во попаданий  Кол-во раз | Наклон вперед  (см) | +15 | +10 | +8 | +6 | +3 | +3 |
| 5. | Адиексит(девушки), пиелонефрит | 1.Наклон вперед.  2.Бег с умеренной интенсивностью  3.Штравной бросок б/б мяча (10 раз)  4.Верхний прием и передача в/б мяча (10 раз) | Глубина наклона  Рассотяние преодолеваемое до первой остановки  Кол-во попаданий  Кол-во раз | Бег с умеренной интенсивностью (без учета времени)(м.) | 1000 | 1000 | 500 | 500 | 300 | 300 |
| 6. | Миопия слабой,средней и высокой степени без патологии глазного дна. | 1.Наклон вперед.  2.Плавание с умеренной интенсивностью  3.Штравной бросок б/б мяча (10 раз)  4.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. | Глубина наклона  Рассотяние преодолеваемое до первой остановки  Кол-во попаданий  Кол-во раз | Плавание с умеренной интенсивностью (без учета времени) (м) | Расстояние преодолеваемое до первой остановки | | | | | |
| 7. | Заболевания опорно-двигательного аппарата | 1.Плавание 25 м. на скорость  2.Плавание с умеренной интенсивностью  3.Наклон вперед  4.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек.  5.Верхний прием и передача в/б мяча над собой | Время  Расстояние преодолеваемое до первой остановки  Глубина наклона  Кол-во раз | Плавание 25 м. на скорость (сек) | 30 | 25 | 50 | 35 | 60 | 45 |
| ПРИМЕЧАНИЕ: 1.В качестве критерия следует применять не сам результат, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой,скоростно-силовой направленности и на выносливость).  2.При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавание с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистания).  3.В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстанорвления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость. | | | | Штравной бросок баскетбольного мяча (10 раз) (кол-во раз) | 6 | 7 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| Верхний прием и передача в/б мяча над собой (кол-во раз) | 7 | 10 | 5 | 8 | 3 | 5 |

Приложение 2

**Тестовые задания**

**по дисциплине «Физическая культура» для студентов,**

**освобожденных от практического зачета**

**(по медицинским показаниям).**

**ГИМНАСТИКА**

**1. Гимнастика - ЭТО...**

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. **Методы — это.....**

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. **Классификация видов гимнастики.**

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

4. **Средствами гимнастики являются...**

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие.

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. **Выбери пропущенное слово? В школе основная...........................включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений**

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

**6 Какое физическое качество использует спортсмен при выполнении упражнения « мост»**

А) Дальнозоркость

Б) Быстрота

В) Гибкость

7. **Атлетическая гимнастика — это**

А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

В) Прекрасное средство развития ловкости

Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. **В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у жен­щин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?**

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

9. **Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспита­ния девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?**

А) Легкая атлетика

Б) Художественная гимнастика

В) Плавание

10. **В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс уп­ражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы раз­ных структурных групп, а также взаимодействия между партнера­ми.**

А) Спортивная аэробика

Б) Волейбол

В) Легкая атлетика

**11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содер­жанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета .............................................с ее зада­чами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.**

А) страшного познания и удара в лоб

Б) познания и практической деятельности

В) познания и умственной деятельности

Г) познания и быть терпеливым

12. **Такие упражнения, при выполне­нии которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастичес­кое колесо) относительно опоры, их называют:**

А) Динамическими

Б)  Ускоренными

В) Взрывными

13. **Положение спортсмена, в котором ноги согнуты в коленях ( опора на носках), руки в упоре, называется**

А) Стойка на коленях

Б) Сед

В) Упор присев

Г) Сед на пятках

14. **История гимнастики — это…**

**А**) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условии жизни людей

**Б)** специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

**В)** специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

15.**Гимнастическая терминология — это...**

**А)** система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

**Б)** система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

**В)** форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

**16. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...**

А) Формулой

Б) Термином

В) Снарядом

**17. Акробатика, как часть гимнастики. Акробатические упражнения это-**

А) Упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки

Б) Поточные и слитные комбинации движений танцевального характера

В) Лазание, перелазание, переползание

Г) Упражнения с предметами на гимнастических снарядах под музыку

18**. Расшифруйте смешанную запись О.С.**

А) основной стиль

Б) очень серьезный

В) очень сильный

Г) основная стойка

**19 Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно опи­сать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схе­ма такой записи:**

А) 1. Исходное положение. 2. Название упражнения. 3.Содержание упражнения

Б) 1. Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения

В) 1. Содержание упражнения. 2.Исходное положение

**20. Вращательные движения тела с последующим касанием опоры и вращением через голову называется:**

А) Переворот

Б) Кувырок

В) Оборот

Г) Перекат

**21. . Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения уп­ражнений?**

А) страховкой

Б) вниманием

В) опасность

Г) объяснением

**22. Какое из упражнений относиться к видам гимнастики :**

А) Бег

Б) Кувырки

В) Метание мячей

Г ) Прыжок в высоту

**23. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.**

А) Внимание

Б) Дисциплина

В) Самоконтроль

Г) Поведение

**24. Прыжок с разбега через гимнастический снаряд « козел» называется способом:**

А) Сальто

Б) Опорный

В) Ноги врозь

**25. Как называется вид строя, когда студенты стоят в затылок**

А) Линия

Б) Колонна

В) шеренг

**Ключ к ответам:**

1. в
2. в
3. а
4. б
5. в
6. в
7. г
8. в
9. б
10. а
11. б
12. а
13. в
14. в
15. б
16. б
17. а
18. г
19. б
20. б
21. б
22. в
23. б
24. б
25. б

**ВОЛЕЙБОЛ**

**1.Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

а) США

б) Канаде

в) Японии

г) Германии

**2.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**

а) 2

б) 3

в) 5

г) 6

**3.Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?**

а) круг

б) треугольник

в) трапецию

г) ромб

**4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

а) в 1956 году

б) в 1957 году

в) в 1958 году

г) в 1959 году

**5. "Либеро" в волейболе - это ...**

а) Игрок защиты

б) Игрок нападения

в) Капитан команды

**г) запасной игрок**

**6.Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

а) Произвольно

б) По часовой стрелке

в) Против часовой стрелки

г) По указанию тренер

**7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....**

а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру

б) Мяч, коснувшийся рук игрока

в) Мяч, находящийся в пределах площадки

г) Мяч в руках подающего игрока

**8. Ошибками в волейболе считаются....**

а) "Три удара касания

б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"

в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

**9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...**

а) Оба удаляются с площадки

б) Подача считается выполненной

в) Подача переигрывается

г) Считается у команды 2 касания

**10.Волейбольная площадка имеет размеры:**

а) 18м на 8м

б) 18м на 9м

в) 19м на 9м

г) 20м на 10м

**11. "Бич-волей" - это:**

а) Игровое действие

б) Пляжный волейбол

в) Подача мяча

г) Прием мяча

**12.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

а) 8 сек

б) 10 сек

в) 5 сек

г) 6 сек

**13. Команда в волейболе состоит из …. игроков.**

а) 14

б) 12

в)10

г) 6

**14. Правила игры в волейбол предусматривают ….. замен в одной партии.**

а) 9

б) 5

в) 6

г) 8

**15. Принимать подачу в волейболе имеет право …………...**

а) Любой играющий

б) Только «либеро»

в) Только №2, 5, 4

г) Только № 1,3,6 . .

**16. В волейболе игроки задней линии атакуют …….с зоны:**

а) 1, 3, 6 .

б) 2, 3, 4 .

в) 2, 3, 5 .

г) от трехметровой отметки

**17. Волейбольная площадка условно делится на …..… деятельности.**

а) 8 зон

б) 4 зоны.

в) 6 зон

г) 5 зон

**18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в…….**

а) трех партия

б ) четырёх партиях

в) в пяти партиях

г) в двух партиях

**19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе ……..**

а) одного либеро

. б) двух либеро

в) трёх либеро

г) четырёх либеро

**20. Переход в волейболе между игроками делают …………..**

а) по часовой стрелке.

б) против часовой стрелки.

в) по диагонали

г) по чётным и нечётным зонам

**21. Либеро может:**

а) ставить блоки

б) осуществлять переход

в) проводить атаки

г) принимать подачу.

**22. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить …….. по 30 секунд.**

а) 1 тайм-аут

б) 2 тайм-аута

в) 3 тайм-аута

г) 4 тайм-аута

**23. В пятой партии (тай брейк) счет идет до ……….с разницей в 2 очка.**

а) 20 очков

б) 16 очков

в) 15 очков

г) 25 очков

**24. В волейболе в партии счет может быть ………..**

а) 24 : 25

б) 24 : 23

в) 28 : 29

г) 30 : 32

**25. Антенны считаются частью волейбольной сетки и ……..**

а) ограничивают по бокам плоскость перехода.

б) ограничивают высоту атаки

в) используются для красоты

г) используются для установки видео камер.

**26. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе**

а) Вашингтон.

б) Лозанна.

в) Женева

г) Лондон

**27. Международная федерация волейбола (фр. FédérationInternationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB созданав ……. году.**

а) 1949

б) 1950

в) 1949

г) 1947

**28. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является …**

а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.

**29. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча …**

а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук

в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**30. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является …**

а) прием игроком стойки волейболиста;

б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;

в) своевременное сгибание и разгибание ног

**31. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается …**

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;

в) полным выпрямлением рук и ног.

**32. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на**

а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;

б) расстоянии 30-40 см выше головы;

в) уровне груди;

**33. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока**?

а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.

**34. Какой подачи не существует?**

а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу.

в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.

**35. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …**

а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

**36. До скольких очков ведется счет в решающей партии?**

а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

**37. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

а) Допускается .

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

**38. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

а) Одно.

б) Два.

в) Три.

**39. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …**

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**40. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то …**

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

**41. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то …**

а) подача повторяется; б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

**42. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

**43. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.

**44. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

45. Стойка волейболиста помогает игроку …

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар

**Ключ ответов**

1. А
2. Г
3. Б
4. Б
5. Г
6. Б
7. А
8. Б
9. В
10. Б
11. Б
12. А
13. А
14. В
15. А
16. Г
17. В
18. А
19. Б
20. А
21. Г
22. Б
23. Б
24. Г
25. А
26. Б
27. Г
28. В
29. А
30. Б
31. В
32. А
33. Б
34. Б
35. В
36. А
37. Б
38. Б
39. А
40. Б
41. Б
42. В
43. Б
44. В
45. А

**ТУРИЗМ**

**1)Что понимают под туризмом:**

А – теория и практика разного рода походов;

Б – восхождение на горы и путешествия с целью спортивного соперничества, активного соперничества, активного отдыха, образования и воспитания;

В – путешествие в отпускное время с использованием личного или общественного транспорта, в которых главное место занимают беседы и отдых;

Г – всё выше перечисленное;

**2)Туризм – составная часть ФК и спорта, поскольку он служит проявлению:**

А – здорового образа жизни

Б – развитию и совершенствованию физической работоспособности;

В – сохранению физической работоспособности и всесторонней подготовки;

Г – всё выше перечисленное.

**3) В туристической деятельности в центре внимания находятся:**

А – различные формы планомерных и организованных туристских походов, велотуризм, путешествие на лодке и лыжные походы;

Б – строго регламентированные туристские походы, путешествие на лодке и лыжные походы;

В – всё выше перечисленное

**4) Связан ли туризм с культурными ценностями:**

А – да

Б – нет

**5) Туристская деятельность связана с переменой мест организует при любо погоде и предъявляет человеку самые разные требования:**

А – нет

Б – да

**6) Туризм формирует:**

А- черты характера – воля, уверенность в себе, выдержка, самостоятельность, решительность, готовность прети на помощь;

Б – развитие и совершенствование силы, скорости, выносливости, гибкости и быстроты;

В – всё выше перечисленное.

**7) Являются ли заповедники( охраняемые законом объекты) объектами экскурсий или организации отдыха:**

А – да

Б – нет

**8) В заповедных зонах и природных памятниках разрешается:**

А – палатки и кемпинги в любых местах, не ближе 10 метров от троп ( дорог) и водоёмах;

Б – палатки и кемпинги только в указанных местах;

В – всё выше перечисленное

**9) В качестве памятников природы следует рассматривать:**

А – деревья, минералогические образцы, геологические раскопки и заповедники;

Б – поставленные под охрану краеведческие и научно-важные объекты природы;

В – всё выше перечисленное

**10) Туристические путешествие характеризуют главным образом:**

А – активным перемещением с использованием технических достижений для удобства туристов;

Б – пассивным перемещением с использованием технических достижений для удобства туристов.

**11) Что учитывается в туристическом походе:**

А – уровень подготовки туриста готовящегося в поход;

Б – борьба с непогодой, физические нагрузки и трудности, обусловленные местностью;

В – всё выше перечисленного

**12) Поход пешком имеет характер:**

А – спортивный, т.е. связанные со спортивными упражнениями и соревнованиями на местностями;

Б – эстетические-созерцательные или поучительные;

В – всё выше перечисленное.

**13) Цель спортивного похода определяется:**

А – преодолением пути от 10 до 20 км в день со скоростью до 5 км/ч и перепадом высоты до 500 м;

Б – преодолением пути от 20 до 60 км в день со скоростью от 5 до 7 км/ч и с перепадом высоту от 500 до 1500 м;

В – преодолением пути от 60 до 80 км в день со скоростью 8-9 км/ми перепадом высоты 1500 -2000 м.

**14) С какой скоростью осуществляется осуществляется эстетико-познавательный поход и экскурсия:**

А – 3-4 км/ч

Б – 4-5 км/ч

В – 5-6 км/ч

**15) Одежда и снаряжение туриста зависят:**

А – от времени года и требований туристического маршрута;

Б – вид путешествия, вида ночлега и продолжительности похода

В – всё выше перечисленное

**16) Каким должен быть туристический рюкзак:**

А – лёгким, прочным, водонепроницаемым;

Б – снабжён несколькими отделениями и карманами, широкими ремнями и лямками, вместительным;

В – всё выше перечисленное.

**17) Как следует упаковать рюкзак:**

А – так, что бы мягкие и лёгкие предметы лежали внизу и с боку рюкзака, тяжёлые – сверху, предметы, которые должны быть под рукой – во внешних карманах рюкзака;

Б – тяжелые предметы – внизу, мягкие и лёгкие – сверху, предметы, которые должны быть всегда под рукой – во внутренних карманах;

В – любым способом из выше перечисленных.

**18) Виды пеших походов для классификации туристов:**

А – многодневные походы с дневным переходом, от 15 до 40 км;

Б – этапные, базовые и смешанные походы, если они соответствуют спортивным требованиям;

В – марш-броски свыше 20 км

Г – всё выше перечисленное

**19) Какие знания различаются в зависимости от классификации спортсменов-туристов:**

А – спортсмен-турист;

Б – альпинист III, II и I класса и класс мастеров;

В – всё выше перечисленное.

**20) В чём выражаются спортивные достижения в туризме:**

А – очки;

Б – баллы;

В – любой из выше перечисленных.

**21) Какие бывают походы:**

А – походы с остановками на базе;

Б – этапные или смешанные походы;

В – все выше перечисленные.

**22) В организационном отношении какие походы проще:**

А – этапные походы;

Б – походы с остановками на базе;

В – смешанные.

**23) Экономичный темп путешествия равен:**

А – 3км/ч

Б – 4 км/ч

В – 5 км/ч

**24) Как назначаются для отдыхов в походе:**

А – по просьбе участников;

Б – согласно маршрута похода;

В - всё выше перечисленное.

**25) Плохие почвенные условия, ночные и горные переходы требуют надбавки к обычному времени в походе:**

А – 10-15%

Б – 20%

В – 30%

**Ключи к ответам**

1. Г
2. Г
3. А
4. А
5. Б
6. А
7. Б
8. Б
9. В
10. Б
11. Б
12. В
13. Б
14. Б
15. В
16. В
17. А
18. Г
19. В
20. Б
21. В
22. Б
23. Б
24. А
25. Б

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

**1. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:**

а) бег на 5000 м

б) бег на 100 м

в) кросс

г) марафонский бег

**2. «Королевой спорта» называют:**

а) спортивную гимнастику

б) шахматы

в) лёгкую атлетику

г) лыжный спорт

**3. Кросс – это…**

а) бег с ускорением

б) бег по пересечённой местности

в) бег по искусственно дорожке стадиона

г) разбег перед прыжком

**4. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?**

а) 100м

б) 200м

в) 400 м

г) 500м

**5. В лёгкой атлетике ядро:**

а) метают

б) толкают

в) бросают

г) запускают

**6. К видам лёгкой атлетике не относятся:**

а) прыжки с шестом

б) прыжки в длину

в) прыжки через коня

г) спортивная ходьба

**7. Что из перечисленного не относится к лёгкой атлетики?**

а) бег

б) прыжки

в) лазания

г) метания

**8. В беге на длинные дистанции в лёгкие дистанции основным физическим качеством, определяющим успех является:**

а) быстрота

б) выносливость

в) сила

г) скорость

**9. старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды…**

а) марш

б) вперёд

в) начать

г) хоп

**10. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет:**

а) начальная скорость вылета снаряда

б) угол вылета снаряда

в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя

г) температура воздуха при метании

**11. Олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки, метание это…**

а) лёгкая атлетика

б) многоборье

в) тяжёлая атлетика

г) современная многоборье

**12. Способность организма к продолжительному выполнению какой либо работы без заметного снижения работоспособности?**

а) противостояние усталости

б) трудиться

в) выносливость

**13. Бег на средние дистанции это…**

а) совокупность легкоатлетических беговых дисциплин объединяющая дистанции от 3000 м и выше

б) совокупность легкоатлетических дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче чем длинные.

в) совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции от 100м до 10000м

**14. Бег – это…**

а) локолюции человека

б) один из способов передвижения человека и животных

в) способ быстрого передвижения

**15. Способ прыжков в высоту с разбега:**

а) перешагивание, перекат, фосбери-флоп

б) перешагивание, перекат, перекидной

в) перешагивание, перекат, перекидной, фосбери-флоп

**16. Спринтом считают дистанции:**

а) до 400м включительно

б) от 100м до 200м включительно

в) до 400 м

г) до 600м

**17. Фальстарт – это…**

а) участников состязания начал движения раньше

б) не правильно взят старт, когда кто либо из участников состязания начал движения раньше поданной команды

в) не правильно взяты старт

**18. ХХII Летние Олимпийские игры в каком году проходили?**

а) 1968

б) 1972

в) 1976

г)1980

**19. В какой игре используется самый лёгкий мяч?**

а) волейбол

б) теннис

в) настольный теннис

**20. Какие снаряды метают из за головы?**

а) копьё, мяч, диск

б) копьё, мяч, гранату

в) мяч, ядро гранату

**21. В каком документе изложены основопологающие принципы современного олимпизма?**

а) в Олимпийской Оде

б) в Олимпийской хартии

в) в Олимпийских документах МОК

**22. Какая дистанция в лёгкой атлетике считается короткой?**

а) от 30 до 100м

б) 60м, 100м, 200м

в) от 30 до 400м включительно

г) 100м и 200м

**23.Бег на короткую дистанцию выполняется с…**

а) с низкого старта

б) среднего старта

в) высокого старта

г) с ходу

**24. Какие виды прыжков не относятся к лёгкой атлетике?**

а) прыжки в длину с разбега

б) прыжки в высоту с разбега

в) тройной прыжок с разбега

г) прыжки с трамплина

**25. Какие виды метания не относятся к лёгкой атлетики?**

а) метание бумеранга

б) метание копья

в) метание молота

г) толкание ядра

**26. Марафон - это …**

а) бег на сверх длинную дистанцию

б) спортивная ходьба на 25 км и 50 км

в) кросс по пересечённой местности

г) бег 42км 195 м

**27. Какого эстафетного бега не существует?**

а) 4х400 м

б) 4х100м

в) круговая эстафета

г) эстафета «шведка»

**Ключи к ответам**

1. Б
2. В
3. Б
4. Г
5. Б
6. В
7. В
8. Б
9. А
10. Г
11. А
12. Г
13. Б
14. Б
15. В
16. А
17. Б
18. Г
19. В
20. Б
21. Б
22. В
23. А
24. Г
25. А
26. Г
27. Г

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный…**А. на формирование правильной осанки;  
  
Б. на гармоничное развитие человека;  
  
В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие  
  
**2. Основными признаками физического развития являются**  
А. антропометрические показатели;  
  
Б. социальные особенности человека;  
  
В. особенности интенсивности работы  
  
**3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?**  
А. сила;  
  
Б. быстрота;  
  
В. стройность;  
  
Г. выносливость;  
  
Д. ловкость;  
  
Е. гибкость  
  
**4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:**

А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;

Б. быстрота, ловкость, гибкость;

В. сила, быстрота, стройность  
  
**5. Выносливость – это…**

А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;

В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности  
  
**6. Быстрота – это**…  
  
А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;  
  
В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности  
  
**7. Гибкость – это…**

А. способность преодолевать внешнее сопротивление;

Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

В. способность выполнять движение с наибольшей амплитудой  
в суставах.  
**8. Сила – это…**

А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

В. способность поднимать тяжелые предметы  
  
**9. Под физическим качеством «ловкость» понимают**

А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;

Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;

В. освоить действие и сохранить равновесие  
  
**10. Средства развития быстроты**  
А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;  
  
Б. бег на короткие дистанции;  
  
В. подвижные игры

**11.Бег на длинные дистанции развивает**

А. ловкость;

Б. быстроту;

В. выносливость

**12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**  
А. прыжки со скакалкой;

Б. подтягивание в висе;

В. длительный бег до 25-30 мин.  
  
**13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?**

А. посредством спортивных и подвижных игр;

Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;

В. посредством упражнений высокой интенсивности  
  
**14. Выносливость человека не зависит от…**

А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;

Б. силы мышц;

В. возможностей систем дыхания и кровообращения  
  
**15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?**

А. бокс;

Б. керлинг;

В. тяжелая атлетика  
  
**16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости**

А. бокс;

Б. гимнастика;

В. армрестлинг  
  
**17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей**

А. спринтерский бег;

Б. стайерский бег;

В. тяжелая атлетика  
  
**18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются**

А. общеразвивающими;

Б. собственно-силовыми;

В. скоростно-силовыми  
  
**19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?**

А. фехтование;

Б. баскетбол;

В. художественная гимнастика  
  
**20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?**

А. укрепляют здоровье;

Б. повышают работоспособность;

В. формируют мускулатуру.

**Ключ к ответам**

1.в

2.а

3.в

4.а

5.в

6.а

7.в

8.б

9.б

10.б

11.в

12.б

13.а

14.б

15.в

16.б

17.а

18.в.

19.в.

20.в

Министерство здравоохранения Ставропольского края

ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»

Утверждаю:

Зам. директора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Е. Остапенко

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(Дифференцированный зачет)**

**Специальности 31.02.01 Лечебное дело**

**углубленная подготовка**

Ставрополь, 2021 г.

**Пояснительная записка**

Порядок итогового контроля результатов изучения дисциплины «Физическая культура» определяется «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж» П-СМК 16-2020.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общегуманитарный и социально-экономический цикл учебного плана всех специальностей на базе основного общего образования.

Для оценки освоения теоретического раздела используются устные опрос, доклады. Контроль освоения материала учебно-практических занятий осуществляется приемом у студентов контрольных нормативов. В состав контролирующих нормативов входят таблицы по видам занятий и по каждому контрольному нормативу, комплект контрольных вопросов для текущего контроля и аттестации, журнал учета посещаемости занятий.

Рабочей программой учебной дисциплины предусмотрены занятия по физической культуре в объеме 238 часов в течение 8 семестров. Оценка освоения дисциплины в 1 - 7 семестрах – зачет для всех студентов, включая обучающихся специальной медицинской группы. Студенты, по состоянию здоровья освобожденные от практических занятий по физкультуре, сдают зачет в тестовой форме на образовательном портале колледжа. В конце обучения в восьмом семестре по дисциплине «Физическая культура» проводится дифференцированный зачет с выставлением оценки по четырех балльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

На последнем занятии сдаются 5 нормативов (согласно контрольным тестам для оценки физической подготовленности студентов (приложение 1). Сдача контрольных нормативов обязательна.

Студенты специальной медицинской группы имеют право сдать 2 альтернативных контрольных норматива по выбору из программы дисциплины физическая культура (по медицинским показаниям).

***Примечание.*** *Студенты, освобожденные от практических нормативов по дисциплине физическая культура, проходят дифференцированный зачет в тестовой форме на образовательном портале колледжа (приложение 2).*

Приложение 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование норматива** | **пол** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1 | Челночный бег 3х10м.(сек) | Ю  Д | 8,5  9,4 | 7,5  8,8 | 7,0  8,2 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | Ю  Д | 215  160 | 230  170 | 240  180 |
| 3 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Ю  Д | 9  6 | 12  9 | 15  15 |
| 4 | Поднимание и опускание туловища в положении лежа на спине за 1 мин.(кол-во раз) | Ю  Д | 35  30 | 40  35 | 50  40 |
| 5 | Техника смешанного приема мяча над собой (верх,низ) (кол-во раз) | Ю  Д | 10  8 | 15  12 | 20  15 |

Приложение 2

**Тестовые задания**

**по дисциплине «Физическая культура» для студентов,**

**освобожденных от практического дифференцированного зачета**

**(по медицинским показаниям)**

1. **Что означает 5 Олимпийских колец (зеленого, черного, синего, красного, желтого цвета)?**

а) Физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость)

б) Города, в которых проводились первые Олимпиады (Афины, Рим, Олимпия, Феодосия, Элида)

в) Континенты мира (Австралия, Европа, Америка, Азия, Африка)

г) Страны участницы 1 Олимпийских игр.

1. **Кто имел право участвовать в Олимпийских играх?**

а)Все желающие

б)Свободные греки

в)Мужчины и женщины Греции и Рима

г)Знатные особы Греции

1. **Кого называли Олимпийцами?**

а)Участников Олимпиады

б)Победителей Олимпиады

в)Жителей города, где проводилась Олимпиада

г)Судей, обслуживающих программы Олимпиады

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

а)Планировалось провести в 1944 г, но они были отменены из-за второй мировой войны

б)1980 г. Москва

в)1976 г. Кавказ Красная поляна

1. **Кто из спортсменов России стал первым Олимпийским чемпионом?**

а)Борец Орлов

б)Борец Петров

в)Фигурист Панин-Коломенкин

1. **Физическая культура представляет собой ....**

а)Учебный предмет в школе

б)Выполнение упражнения

в)Процесс совершенствования возможностей человека

г)Часть общественной культуры.

1. **Что является основным средством физического воспитания?**

а)Теоретические знания

б) Оздоровительные средства

в)Физические упражнения

г)Гигиенические факторы

1. **Двигательная активность- это...**

а)Кол-во движений выполненных в течении какого-то времени

б)Способность выполнять максимальное кол-во движений в минуту

в)Способность выполнять максимально возможные прыжковые упражнения

1. **Физическое развитие это-...**

а)Процесс формирования и изменения морфофункциональных св-в организма

б)Процесс совершенствования физических качеств, при выполнении упражнений

в)Физическая работоспособность, функциональные возможности организма

г) Размеренность занятий физическими упражнениями

1. **Для повышения функциональных возможностей, сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть в следующих пределах:**

а)50-60 уд/мин

б)70-90 уд/мин

в)100-130 уд/мин

г)130-150 уд/мин

1. **Осанкой называется...**

а)Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

б)Пружинистые характеристики позвоночника

в)Силуэт человека

г)Привычная поза человека в вертикальном положении

1. **Под здоровым понимают такое комфортное состояние человека, при котором он**

а)Бодр и жизнерадостен

б)Легко переносит все неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

в)Обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физической нагрузки

г)Наблюдается все вышеперечисленное

1. **Жизненная емкость легких является важной характеристикой функционального состояния человека, она характеризует...**

а)Количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха

б)Количество воздуха, которое выдыхается человеком за 1 минуту

в)Количество дыхательных движений за 1 минуту

г)Количество воздуха, которое выдыхает человек за всю жизнь

1. **Внешние признаки сильного утомления при выполнении физической нагрузки?**

а)Значительное покраснение кожи лица и туловища

б)Учащенное дыхание

в)Значительное потоотделение

г)Нарушение координации движений, дрожание конечностей

1. **Что является основной причиной травматизма при выполнении физических упражнений?**

а)Небрежно проведенная разминка

б)Плохое снаряжение (одежда, обувь, защитные приспособления)

в)Отсутствие медицинского контроля

г)Наблюдаются все вышеперечисленные причины

1. **При ушибе голеностопного сустава необходимо...**

а)Наложить ватно-марлевую повязку

б)Лед и тугая повязка

в)Уложить на носилки, зафиксировать и транспортировать в больницу

1. **Что понимается под закаливанием?**

а)Обливание холодной водой, купание в прохладной воде

б)Приспособление организма к воздействиям внешней среды

в)Укрепление здоровья

г)Прем солнечных ванн, загар

1. **Виды спорта, требующие проявления физического качества «гибкость»...**

а)Метание молота

б)Бег на 100 м

в)Синхронное плавание

г)Лыжные гонки

1. **Физическое качество выносливость развивается следующими упражнениями**

а)Прыжки в длину с места

б)Бег на 400 м

в)Бег в равномерном темпе в течении 30-40 мин

г)Подтягивание в течении 1 мин

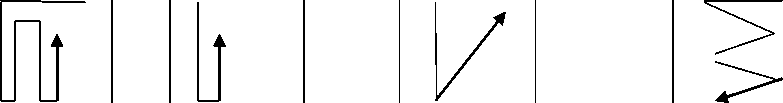
1. **Укажите, на какой схеме изображена змейка?**

а)открытая петля

б)противоход

в)диагональ

г)змейка



1. **Как называется линия, делящая спортивную площадку пополам?**

а)Центровая

б)Средняя

в)Крайняя

г)Боковая

1. **Сколько секунд дается на вбрасывание мяча в баскетболе?**

а)3 сек

б)5 сек

в)8 сек

г)10 сек

1. **Сколько человек команда в волейболе?**

а)5

б)6

в)7

г)8

1. **Сколько человек команда в футболе?**

а)8

б)9

в)10

г)11

1. **Кто был создателем игры баскетбол?**

а)Джеймс Нейсмит

б)Пьер де Кубертен

в)Уильям Морган

1. **В каком году была создана игра баскетбол?**

а)1895

б)1891

в)1995

г)1996

1. **Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?**

а)Англия 1863

б)Франция 1868

в)Бразилия 1999

г)Афины 1862

1. **Что означает красная карточка показанная судьей?**

а)Удаление

б)Предупреждение

в)Замечание

1. **Согласно правил соревнований по волейболу высшая точка сетки расположена от земли на высоту ...**

а)Мужских соревнованиях 2, 43 метра и женских 2,24 метра

б)Мужских соревнованиях 3, 43 метра и женских 3,24 метра

в)Мужских соревнованиях 2, 43 метра и женских 2, 43 метра (одинаковая)

г)Ставится произвольно

1. **Термин «Олимпиада» означает...**

а)Четырехлетний период между Олимпийскими играми

б)Первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

в)Соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

1. **Какую награду получал победитель Олимпийских игр в Древней Греции?**

а)Грамота

б)Венок из лавра

в)Кубок

г)Вымпел

1. **Назовите официальный талисман 22 Олимпийских игр в Москве?**

а) Бобер

б)Мишка

в)Кенгуру

г)Белка

1. **Кто был инициатором проведения современных Олимпийских игр?**

а)П.Ф.Лесгафт

б)П. Кубертен

в)Х.А.Самаранч

г)Ж.Рогге

1. **В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э, атлеты состязались в беге на дистанцию, равной...**

а)Одной стадии

б)Двойной длине стадиона

в)200 метров

г)Во время тех игр состязались в борьбе и в метаниях, а не в беге

1. **Назовите первого Олимпийского чемпиона в нашем Ставропольском крае?**

а)Елена Бережная

б)Сергей Гранкин

в)Андрей Чемеркин

г)Нина Пономарева

1. **Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

а)Физических и психических качеств людей

б)Техники двигательных действий

в)Работоспособности человека

г)Природных физических свойств человека

1. **Физическая подготовленность характеризуется...**

а)Высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий, к различным заболеваниям

б)Уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

в)хорошим развитием систем дыхания, кровообращения

г)Высокими результатами в ученой, трудовой и спортивной деятельности

1. **Отличительным признаком физической культуры является...**

а)Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям

б)Физическое совершенство

в)Выполнение физических упражнений

г)Занятие в форме уроков

1. **Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

а)Подготовленностью занимающихся их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий

б)Величиной их воздействия на организм

в)Временем и количеством повторений двигательных действий

г)Напряжением отдельных мышечных групп

1. **Укажите диапазон ЧСС в покое у здорового человека**

а)100-120 уд/мин.

б)60-80 уд/мин.

в)40-45 уд/мин.

г)80-115 уд/мин.

1. **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

1. **Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье. Так как...**

а)Хорошая циркуляция крови во время выполнения упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма

б)Повышаются возможности дыхательной системы

в)Способствует повышению резервных возможностей организма

г)При достаточном энергосбережении организм легче противостоит простудным и инфекционными заболеваниям

1. **Правильное дыхание характеризуется...**

а)Более продолжительным выдохом

б)Более продолжительным вдохом

в)Вдохом через нос и выдохом ртом

г)Равной продолжительностью вдоха и выдоха

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

1. **Первая помощь при обморожении**

а)Холод, массаж

б)Сухая повязка, тепло

в)Жгут с запиской о времени

г)Обработать мазью

1. **Какое кровотечение наиболее опасно**

а)Венозное

б)Артериальное

в)Капиллярное

1. **Для профилактики травматизма необходимо...**

а)Соблюдать ТБ, гигиенические требования к спортивной одежде

б)Заниматься в переполненном зале

в)Заниматься во время болезни

г)Выполнять упражнения от сложного к простому

1. **Укажите какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит во время занятий закаливающими процедурами**

а)Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, т.к нельзя допускать переохлаждения

б)Чем больше температура тем короче должны быть занятия, т.к нельзя допускать перегревания организма

в)Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении

г)После занятий надо принять холодный душ

1. **Для воспитания быстроты используются...**

а)Подвижные и спортивные игры

б)Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции

в)Упражнения на быстроту реакции и частоту движений

г)Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

1. **При воспитании силы используются спец.упражнения с отягощением. Их отличительная особенность заключается в том, что...**

а)В качестве отягощения используется собственный вес

б)Они выполняются до утомления

в)Они вызывают значительное напряжение мышц

г)Они выполняются медленно

1. **Какой мяч имеет наибольший вес?**

а)Баскетбольный

б)Волейбольный

в)Футбольный

г)Теннисный

1. **Как называется приведенный способ передвижения?**



а)Змейка

б) Противоход

в)Открытая петля

г)Зигзаг

1. **Сколько см ширина разметки спортивной площадки?**

а)3 см

б)4см

в)5см

г)6см

1. **Сколько секунд дается на подачу в волейболе?**

а)6 '

б)7

в)8

г)9

1. **Сколько человек команда в баскетболе?**

а)4

б)6

в)5

г)11

1. **Кто создал игру волейбол?**

а)Джеймс Нейсмит

б)Пьер де Кубертен

в)Уильяи Морган

г)П. Ф. Лесгвфт

1. **В каком году была создана игра волейбол?**

а)1895 г

б)1891 г

в)1995 г

г)1996 г

1. **Сила человека измеряется с помощью:**

а)Калипера

б) Динамометра

в)Весов и ростометра

г)Спитометра

1. **Играют команды А и Б в волейбол счет 23:13 подает команда А, кто ведет?**

а)Команда А

б)Команда Б

1. **Олимпийский девиз: «Цитиус, Альтиус, Фортиус» переводится как**

а)Быстрее, Выше, Сильнее

б)Стройнее, Бодрее, Веселее

в)Умнее, Сильнее, Стройнее

1. **Каким требованиям должна отвечать форма занятий физической культурой:**

а)быть красивой, модной

б)подходить по размеру

в)быть удобной, легкой

1. **З.В каком виде спорта на Олимпийских играх не участвуют женщины:**

а)бейсбол

б)футбол

в)хоккей на траве

1. **Упор - положение тела, когда:**

а)плечи расположены ниже точки опоры

б)плечи расположены выше точки опоры

в)плечи расположены у точки опоры

1. **Самый интенсивный рост и развитие мышц происходит между:**

а)18 и 20 годами

б)14 и 17 годами

в)17 и 19 годами

1. **б.Основным способом передвижения на лыжах является:**

а)переступание на лыжах

б)скольжение на лыжах

в)торможение

1. **Артерии - это сосуды , несущие:**

а)только артериальную кровь

б)кровь от сердца к органам

в)кровь к сердцу от органов

1. **Упражнения для коррекции фигуры:**

а)шейпинг

б)аэробика б

в)атлетизм

1. **Сколько раз принимал участие в летних Олимпийских играх Ставропольский прыгун в воду Евгений Кузнецов?**

а)2 раза

б)3 раза

в)4 раза

г)5 раз

1. **Какой дворянский титул носил инициатор организации современных Олимпийских игр Пьер Кубертен?**

а)граф

б)маркиз

в)барон

г)лорд

1. **Что означает понятие допинг...**

а)лекарственные вещества, способствующие повышению спортивной работоспособности

б)применение веществ, относящихся к запрещенным классам фармакологических препаратов

в)применение различных запрещенных методов

г)все вышеперечисленное

1. **В любом матче официального соревнования, организуемого под эгидой ФИФА, конфедераций или национальных федераций, разрешается замена не более ...**

а)одного игрока

б)двух игроков

в)трёх игроков

г)четырех игроков

1. **Неформальный лидер спортивной команды (коллектива) это...**

а)тренер

б) наиболее эффективный спортсмен в игровое или во время досуга, имеющий воздействие на коллектив

в)капитан команды

г)администратор команды

1. **Спортсмен, для которого спорт является основным видом деятельности, получающий заработную плату или иное денежное вознаграждение...**

а)физкультурник

б)спортсмен - любитель

в)спортсмен - профессионал

г)спортивный болельщик

1. **Что означает жест судьи в баскетболе (поднятые три пальца обеих рук):**

а)Успешный трех очковый бросок

б)Спорный бросок

в)Приглашение на площадку

г)Неправильная игра руками



1. **Процесс, результат деятельности человека по преображению своей физической (телесной) природы это...**

а)физическая культура

б)искусство

в)культура

г)эстетическое воспитание

1. **Согласно правил соревнований по волейболу высшая точка сетки расположена от земли на высоту...**

а)мужских соревнованиях2,43 метра и женских 2,24 метра

б)мужских соревнованияхЗ,43 метра и женских 3,24 метра

в)мужских соревнованиях 2,43 метра и женских 2,43 метра (одинаковая)

г)ставится произвольно

1. **Суставы, связки, сухожилия входят в систему:**

а)Мышечную

б) Костную

в)Физиологическую

г)во все системы

1. **Гипоксия - это недостаток:**

а)движений

б)витаминов

в)кислорода

г)питания

1. **Что не является обязательным элементом закаливания?**

а)систематичность

б)постепенность

в)самоконтроль

г)моржевание

1. **Вид спорта, преимущественно развивающий координацию движений:**

а)аэрофитнес

б)стретчинг

в)фристайл

г)бодибилдинг

1. **Что является субъективным показателем самоконтроля?**

а)самочувствие

б)частота пульса

в)спортивный результат

г)масса тела

1. **Оказывая первую помощь при растяжении необходимо:**

а)приложить пузырь со льдом или смоченное холодной водой полотенце и наложить тугую повязку

б)вытянуть или дернуть поврежденную конечность и приложить пузырь со льдом

в)массировать поврежденные связки и затем прогреть их

г)зафиксировать сустав в неподвижное положение и вызвать «скорую помощь»

1. **Самый титулованный спортсмен Ставропольского края:**

а)Евгений Кузнецов

б)Андрей Чемеркин

в)Роман Павлюченко

г)Игорь Лавров

1. **В какой области тела правильно определяется частота сердечных сокращений (ЧСС), подсчитывая пульсации:**

а)на запястьи

б) в области пупка

в)под сердцем

г)на бедренной артерии

1. **По касанию какой части тела замеряется длина прыжка:**

а)по любой части тела

б)по части тела, наиболее удаленной от места отталкивания

в)по части тела, ближайшей к месту отталкивания

г)по носкам стоп

1. **Единая Всероссийская Спортивная Классификация (ЕВСК) это...**

а)документ, устанавливающий нормы, требования и условия присвоения спортивных разрядов и званий

б) документ регламентирующий поведение спортсмена во время соревнований

в)положение по проведению соревнований

г)ежегодный статистический отчет физкультурно-спортивной организации

1. **Если запасной игрок выходит на футбольное поле без разрешения судьи:**

а)игра останавливается

б)запасной игрок получает предупреждение, с показом желтой карточки и ему предлагается покинуть игровое поле

в)игра возобновляется "спорным мячом" на том месте, где мяч находился в момент остановки игры

г)все вышеперечисленное осуществляется судьей матча

1. **Лечебная физическая культура это...**

а)профилактика и лечение различных заболеваний

б)лечение производственных и спортивных травм

в)использование специальных физических упражнений и некоторых спортивных средств для лечения и восстановления функций организма

г)Все вышеуказанное

1. **В каком году римский император Феодосий запретил проведение Олимпийских игр (агонов) ?**

а)346год н.э.

б)394 год н.э.

в)776 год до н.э.

1. **Кто первым из советских спортсменов стал Олимпийским чемпионом на зимних Олимпийских играх (Кортино-д-Ампеццо, 1956)**

а0Евгений Гришин (конькобежный спорт)

б)Любовь Баранова (Козырева) (лыжные гонки)

в)Борис Шилков (конькобежный спорт)

г)Эстафетная команда лыжников (Ф. Терентьев, П. Колчин, Н. Аникин, В. Кузин)

1. **Кто стал первым Олимпийским чемпионом современности (1896, Афины)**

а)Спиридон Луис, Греция (марафонский бег)

б)Джеймс Конолли, США (тройной прыжок)

в)Карл Шуман, Германия (борьба греко-римская)

г)Поль Масон, Франция (велосипедный спорт)

1. **На территории какой страны Олимпийские игры (зимние и летние) проводились 8 раз?**

а)Франция

б)США

в)Британия

г)Германия

1. **Неформальный лидер спортивной команды (коллектива) это...**

а)тренер

б)наиболее эффективный спортсмен в игровое или во время досуга, имеющий воздействие на коллектив

в)капитан команды

г)администратор команды

1. **Лесгафт Петр Францевич (1837-1909) - это...**

а)основоположник научной теории физического воспитания

б)основатель первого спортивного клуба в России

в)известный спортсмен

г)ученый физик

1. **К компонентам здорового образа жизни относятся...**

а)условия жизни и деятельности человека

б)естественные и искусственные факторы внешней и внутренней среды

в)деятельность, обеспечивающая формирование и сохранение здоровья

г)все вышеперечисленное

1. **Какой количественный состав команды игроков на площадке по пляжному волейболу** (согласно правил соревнований)...

а)2

б)3

в)4

г)5

1. **Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги) в гимнастике называется...**

а)мост

б)курбет

в)шпагат

г)подьем разгибом

1. **Составная часть физической культуры исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям это...**

а)отдых

б)спорт

в)культура

г)искусство

1. **Какие дисциплины входят в состав вида спорта «Современное пятиборье» (выделите правильное сочетание)?**

а)стрельба, фехтование, плавание, конкур, кросс

б)стрельба, фехтование, плавание, ориентирование, кросс

в)стрельба, автогонки, плавание, рукопашный бой, кросс

г)фехтование, плавание, ориентирование, конкур, шашки

1. **В каком виде гимнастики не используются специальные снаряды...**

а)Художественная гимнастика

б)Спортивная гимнастика (вольные упражнения)

в)Атлетическая гимнастика

1. **Спортсменам, добившимся высоких спортивных результатов на Олимпийских играх, чемпионатах мира, кубках мира и Европы и приравненных к ним крупнейших международных соревнованиях присваивается звание...**

а)мастер спорта России

б)заслуженный мастер спорта России

в)мастер спорта международного класса

г)заслуженный работник тренер России

1. **Спортсмен, для которого спорт является основным видом деятельности, получающий заработную плату или иное денежное вознаграждение...**

а)физкультурник

б)спортсмен - любитель

в)спортсмен - профессионал

г)спортивный болельщик

1. **К основным признакам вида спорта относятся...**

а)среда занятий, используемый инвентарь и правила соревнований

б)климатические условия, демография и состав населения

в)спортивные сооружения, тренеры и спортивные судьи

г)финансирование, красивая экипировка и свободное время для занятий

1. **Физическая рекреация это...**

а)отдых, восстановление сил человека

б)двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений

в)использование естественных сил природы для достижения хорошего самочувствия, восстановления умственной и физической работоспособности

г)все вышеперечисленное

1. **Процесс, результат деятельности человека по преображению своей физической (телесной) природы это...**

а)физическая культура

б)искусство

в)культура

г)эстетическое воспитание

1. **Первый россиянин, ставший Олимпийским чемпионом в 1908 году...**

а)Николай Панин-Коломенский –фигурное катание

б)Николай Орлов – греко-римская борьба

в)Александр Петров – греко-римская борьба

1. **На каких летних Олимпийских играх впервые был поднят олимпийский флаг (белый с пятью кольцами) и произнесена олимпийская клятва?**

а)Стокгольм, 1912

б)Антверпен, 1920

в)Париж, 1924

г)Амстердам, 1928

1. **Наиболыпее количество золотых медалей на одной зимней Олимпиаде (5 золотых медалей) имеет спортсмен...**

а)Эрик Хайден, США (конькобежный спорт, 1980)

б)Ивонн Ван Геннип, Нидерланды (конькобежный спорт, 1988)

в)Любовь Егорова, СНГ (лыжные гонки, 1992)

г)Оле ЭйнарБъерндален, Норвегия (биатлон, 2002)

1. **Укажите циклические виды спорта:**

а)Борьба.

б)Бег.

в)Фехтование.

г)Баскетбол.

1. **Единая Всероссийская Спортивная Классификация (ЕВСК) это...**

а)документ, устанавливающий нормы, требования и условия присвоения спортивных разрядов и званий

б)документ регламентирующий поведение спортсмена во время соревнований

в)положение по проведению соревнований

г)ежегодный статистический отчет физкультурно-спортивной организации

1. **Если запасной игрок выходит на футбольное поле без разрешения судьи:**

а)игра останавливается

б)запасти игрок получает предупреждение, с показом желтой карточки и ему предлагается покинуть игровое поле

в)игра возобновляется "спорным мячом" на том месте, где мяч находился в момент остановки игры

г)все вышеперечисленное осуществляется судьей матча

1. **Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата ( простой и смешанный) в гимнастике называется...**

а)мост

б)вис

в)шпагат

г)крест

1. **К компонентам здорового образа жизни относятся...**

а)условия жизни и деятельности человека

б)естественные и искусственные факторы внешней и внутренней среды

в)деятельность, обеспечивающая формирование и сохранение здоровья

г)все вышеперечисленное

1. **Лечебная физическая культура это...**

а)профилактика и лечение различных заболеваний

б)лечение производственных и спортивных травм.

в)использование специальных физических упражнений и некоторых спортивных средств для лечения и восстановления функций организма

г)Все вышеуказанное

1. **Гипоксия - это недостаток...**

а)витаминов

б)движений

в)питания

г)кислорода

1. **Во время игры в волейбол количество игроков на площадке от одной команды должно быть...**

а)7 человек

б)5 человек

в)6 человек

г)2 человека

1. **Для участников соревнований (бегунов) с высокого старта даются команды...**

а)На старт – внимание – марш

б)Внимание – марш

в)На старт - марш

1. **Научная и учебная дисциплина изучающая физическое воспитание это...**

а)теория физической культуры

б)социология физической культуры и спорта

в)менеджмент физической культуры и спорта

г)психология физической культуры и спорта

1. **Какая самая короткая дистанция соревнований легкоатлетов в программе летних Олимпийских игр...**

а)60 метров

б)100 метров

в)30 метров

1. **Где находится штаб-квартира Международного олимпийского комитета (МОК)?**

а)в г. Москве (Россия)

б)в г. Лондоне (Великобритания)

в)в г. Лозанне (Швейцария)

г)в г. Афины (Греция)

1. **К костям верхней конечности относятся (укажите верное сочетание)...**

а)тазовая кость, бедренная кость, малоберцовая кость, кости стопы

б)ключица, лопатка, плечевая кость, локтевая кость, кости запястья

в)ключица, лопатка, плечевая кость, локтевая кость, малоберцовая кость

г)тазовая кость, бедренная кость, плечевая кость, локтевая кость

1. **Согласно правил игры в волейбол команда набирает очко...**

а)при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника;

б)когда команда соперника совершает ошибку

в)когда команда соперника получает замечание

г)во всех вышеуказанных случаях

1. **Согласно правил соревнований размер волейбольной площадки...**

а)в длину 18 метров и 9 метров в ширину

б)в длину 20 метров и 10 метров в ширину

в)в длину 22 метра и 11 метров в ширину

г)в длину 24 метра и 12 метров в ширину

1. **Сфера спорта, обеспечивающая раскрытие потенциальных возможностей человека, достижение высоких результатов, установление рекордов, организацию спортивно-зрелищных мероприятий это...**

а)массовый спорт

б)рекреативный спорт

в)оздоровительная физическая культура

г)спорт высших достижений

1. **Составная часть физической культуры исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям это...**

а)отдых

б)спорт

в)культура

г)искусство

1. **Что означает жест судьи в баскетболе (удар кулаком в открытую ладонь)?**

а)столкновение игрока с мячом

б)неправильная игра руками

в)толчок или столкновение игрока без мяча

г)блокировка



1. **К основным признакам вида спорта относятся...**

а)среда занятий, используемый инвентарь и правила соревнований

б)климатические условия, демография и состав населения

в)спортивные сооружения, тренеры и спортивные судьи

г)финансирование, красивая экипировка и свободное время для занятий

**Ответы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| **1** | **П** | **Ш** | **1У** |
| 1 |  |  | В |  |
| 2 |  | Б |  |  |
| 3 | А |  |  |  |
| 4 |  | Б |  |  |
| 5 |  |  | В |  |
| 6 |  |  | В |  |
| 7 |  |  | В |  |
| 8 | А |  |  |  |
| 9 | А |  |  |  |
| 10 |  |  | В |  |
| 11 |  |  |  | Г |
| 12 |  |  |  | Г |
| 13 | А |  |  |  |
| 14 | А |  |  |  |
| 15 |  |  |  | Г |
| 16 |  | Б |  |  |
| 17 |  | Б |  |  |
| 18 |  |  | В |  |
| 19 |  |  | В |  |
| 20 |  |  |  | Г |
| 21 | А |  |  |  |
| 22 |  | Б |  |  |
| 23 |  | Б |  |  |
| 24 |  |  |  | Г |
| 25 | А |  |  |  |
| 26 |  | Б |  |  |
| 27 | А |  |  |  |
| 28 | А |  |  |  |
| 29 | А |  |  |  |
| 30 |  |  | В |  |
| 31 |  | Б |  |  |
| 32 |  | Б |  |  |
| 33 |  | Б |  |  |
| 34 | А |  |  |  |
| 35 |  |  |  | Г |
| 36 | А |  |  |  |
| 37 |  | Б |  |  |
| 38 | А |  |  |  |
| 39 |  |  | В |  |
| 40 |  | Б |  |  |
| 41 |  |  |  | Г |
| 42 | А |  |  |  |
| 43 |  |  |  | Г |
| 44 |  | Б |  |  |
| 45 |  | Б |  |  |
| 46 |  | Б |  |  |
| 47 | А |  |  |  |
| 48 |  |  | В |  |
| 49 | А |  |  |  |
| 50 | А |  |  |  |
| 51 | А |  |  |  |
| 52 |  | Б |  |  |
| 53 |  |  | В |  |
| 54 |  |  | В |  |
| 55 |  |  | В |  |
| 56 |  |  | В |  |
| 57 | А |  |  |  |
| 58 |  | Б |  |  |
| 59 | А |  |  |  |
| 60 | А |  |  |  |
| 61 |  |  | В |  |
| 62 | А |  |  |  |
| 63 |  | Б |  |  |
| 64 |  | Б |  |  |
| 65 |  | Б |  |  |
| 66 |  | Б |  |  |
| 67 |  |  | В |  |
| 68 | А |  |  |  |
| 69 |  |  | В |  |
| 70 |  |  |  | Г |
| 71 |  |  | В |  |
| 72 |  | Б |  |  |
| 73 |  |  | В |  |
| 74 | А |  |  |  |
| 75 | А |  |  |  |
| 76 | А |  |  |  |
| 77 |  | Б |  |  |
| 78 |  |  | В |  |
| 79 |  |  |  | Г |
| 80 |  |  | В |  |
| 81 | А |  |  |  |
| 82 | а |  |  |  |
| 83 | А |  |  |  |
| 84 | А |  |  |  |
| 85 |  |  | В |  |
| 86 | А |  |  |  |
| 87 |  |  |  | Г |
| 88 |  |  |  | Г |
| 89 |  | Б |  |  |
| 90 | А |  |  |  |
| 91 |  | Б |  |  |
| 92 |  | Б |  |  |
| 93 |  | Б |  |  |
| 94 | А |  |  |  |
| 95 |  |  |  | Г |
| 96 | А |  |  |  |
| 97 |  |  | В |  |
| 98 |  | Б |  |  |
| 99 | А |  |  |  |
| 100 |  | Б |  |  |
| 101 |  | Б |  |  |
| 102 |  |  | В |  |
| 103 | А |  |  |  |
| 104 |  |  |  | Г |
| 105 | А |  |  |  |
| 106 | А |  |  |  |
| 107 |  | Б |  |  |
| 108 |  |  |  | Г |
| 109 |  | Б |  |  |
| 110 | А |  |  |  |
| 111 |  |  |  | Г |
| 112 |  | Б |  |  |
| 113 |  |  |  | Г |
| 114 |  |  |  | Г |
| 115 |  |  |  | Г |
| 116 |  |  | В |  |
| 117 | А |  |  |  |
| 118 | А |  |  |  |
| 119 |  | б |  |  |
| 120 |  |  | В |  |
| 121 |  | Б |  |  |
| 122 | А |  |  |  |
| 123 | А |  |  |  |
| 124 |  |  |  | Г |
| 125 |  | Б |  |  |
| 126 | А |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 127 | А |  |  |  |

**Критерии оценки:** Программа выдает студенту 30 вопросов. В течение 30 минут выполняется тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Удовлетворительно довлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Правильные ответы |  |  |  |
|  | 21-23 | 24-26 | 27-30 |
|  |  |  |  |