

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.09.2025 11:51:24
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала

Шитиковым П.М.

РАЗРАБОТЧИК

Новоселова А.Ю.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебного предмета

Профессия: 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных
продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)

форма обучения: очная

язык реализации: русский

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета (базовый уровень)

Код компетенции	Знания	Умения
ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.
ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.	описывать значимость профессии; применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии;

ситуациях.	ресурсосбережения	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для профессии

2. Структура и содержание учебного предмета

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)	
		3 семестр	4 семестр
Учебная нагрузка обучающегося	40	28	12
Из них:			
Учебные занятия (всего):	40	28	12
Урок			
Лекция			
Практическое занятие (Семинар)	40	28	12
Лабораторное / Практическое занятие по подгруппам			
Консультации			
Промежуточная аттестация			
Самостоятельная работа			
Вид промежуточной аттестации		Контрольная работа	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Содержание учебного материала	Вид учебной деятельности (ак.ч.)				
	Урок	Лекция	Практическое занятие (Семинар)	Лабораторное / Практическое занятие по подгруппам	Самостоятельная работа

Семестр 3					
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.			2		
Практические занятия					
Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.			2		
Тема 2. Общая физическая подготовка			6		
Практические занятия			2		
1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.			2		
Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предмета ми.			2		
Подвижные игры различной интенсивности.			2		
Тема 3. Лёгкая атлетика.			8		
Практические занятия					
Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			4		
На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей.			4		
Тема 4. Спортивные игры.			12		
Практические занятия					
Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.			8		
Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с					

мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.					
Подвижные игры различной интенсивности. воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.6			4		
Промежуточная аттестация: контрольная работа					
Итого за 3 семестр:			28		
Семестр 4					
Тема 5. Гимнастика			6		
Практические занятия					
Краткие сведения о развитии гимнастики. 1 Строевые упражнения построение в шеренгу, выход из строя. 2 Перестроение и повороты в движение. 3 Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. 4 Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание. 5 Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гибкость, мостик. 6 Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса. 7 Акробатика 8 Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат. Опорный прыжок через козла, коня.			4		
Выполнение практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов гимнастики.			2		
Тема 6. Лыжная подготовка			6		
Практические занятия					
Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.			4		

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.			2		
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет					
Итого за 4 семестр:			12		
Всего:			28		

3. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся осуществляются с применением оценочных материалов по учебному предмету (приложение № 1 - № 2 к рабочей программе учебного предмета), включающих открытую (доступную к опубликованию) и закрытую (не размещаемую в свободном доступе) части.

4. Условия реализации учебного предмета

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебного предмета

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- Спортивный зал оснащен: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, турник, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, тумба для запрыгивания, обруч, скакалка спортивная, гантель, блок для йоги, медбол, полусфера
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: трибуны, комментаторская, раздевалка.

4.1.1. Основная литература:

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

Дополнительная литература:

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва:

4.1.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. Юрайт - <https://urait.ru/>
4. IPR SMART - <http://www.iprbookshop.ru/>
5. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
7. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
8. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
9. Электронная библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: Платформа для электронного обучения цифровая платформа Яндекс 360.

4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

LibreOffice, платформы: Яндекс. Мессенджер, Яндекс.Телемост.

4.3. Материально-техническое обеспечение реализации учебного предмета:

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- Спортивный зал оснащен: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, турник, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, тумба для запрыгивания, обруч, скакалка спортивная, гантель, блок для йоги, медбол, полусфера

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: трибуны, комментаторская, раздевалка:

Оборудование:

- стартовые колодки (10 шт.);
- измерительная рамка для прыжков в длину;
- указатели места начала разбега, разравниватель песка;
- барьеры (10 шт.);
- эстафетные палочки (5 шт.);
- судейские флажки (10 шт.);
- секундомеры (10 шт.);
- измерительные рулетки (2 шт.);
- ядра из нержавеющей стали (2 шт.);
- набивные мячи (20 шт.)

Футбольное поле стадиона:

- футбольные ворота (2 шт.);
- футбольные мячи (10 шт.);
- конусы (6 шт.)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Физическая культура

Открытая часть

1. Система оценивания

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устных опросов, диктантов, самостоятельных и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися проектов.

Тест – средство контроля степени освоения обучающимися теоретического материала и фактографического материала. Тестовые задания предполагают выбор верного варианта ответа из перечня предлагаемых, требование дополнить утверждение пропущенным словом, установить соответствие между явлениями литературного периода. При оценивании результатов тестирования учитывается количество и процент данных обучающимся верных ответов.

Реферат - представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

2. Паспорт оценочных материалов

Темы дисциплины	Оценочные материалы (виды и количество)	Код и формулировка контролируемой компетенции	Критерии оценивания
Текущий контроль успеваемости			
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Реферат	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Оценка «отлично» выставляется студенту если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

			Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата. Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод. Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.
Тема 2. Общая физическая подготовка	Сдача нормативов	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта
Тема 3. Лёгкая атлетика	Сдача нормативов	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта
Тема 4. Спортивные игры.	Сдача нормативов	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта
<i>Контрольная работа (3 семестр)</i>	Тест	ОК 02, ОК 05-ОК 08	«5»- 90-100% «4» 80-89% «3» 60-79% «2» 0-59%
Тема 5. Гимнастика	Контрольные упражнения	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта
Тема 6. Лыжная подготовка	Сдача нормативов	ОК 02, ОК 05-ОК 08	Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта

Промежуточная аттестация обучающихся			
Дифференцированный зачет (4 семестр)	Тест	ОК 02, ОК 05-ОК 08	«5»- 90-100% «4» 80-89% «3» 60-79% «2» 0-59%

3. Типовые оценочные материалы

Темы рефератов

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов
2. Здоровье, экология и спорт
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
11. Энергетика мышечного сокращения.
12. Питание и физическая культура.
13. Роль нервной системы в двигательных функциях.
14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
15. Роль физической культуры в снятии утомления.
16. Мышечная активность и сердечная деятельность.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
20. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Требования к оформлению реферата

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Компоненты содержания:

- титульный лист;
- план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы, которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);
- основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);
- заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);
- список литературы (следует использовать не менее пяти источников).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;

- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение

Общая физическая подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	7.0	7.2	7.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см)	М 240	230	220	210
		Д 210	200	180	170
3.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	45	40	35	30
4.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	Д 600	550	500	450
		М 700	650	600	550
9.	Бег 100 м (сек.)	Д 15,0	15,5	16,0	16,5
		М 13,0	13,5	14,0	14,5

Лёгкая атлетика

Контрольные нормативы по легкой атлетике:

1 задание - Бег 100 метров.

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

3 задание - Бег на среднюю дистанцию (500 м – девушки, 1000 м – юноши).

4 задание - Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши.

5 задание - Бег на длинную дистанцию (3000 м)

Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер, прыжковая яма с песком, рулетка, граната 500 и 700 гр.

Критерии оценки:

№ п/п	Тест	Пол	1 курс			
			5	4	3	2
1	Бег 100 м	Д	14,0	14,5	15,0	15,5
		Ю	12,5	13,0	13,5	14,0
2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» см	Д	315	285	245	205
		Ю	445	405	365	325
3	Бег 500 метров	Д	1.50	2.00	2.10	2.15
	Бег 1000метров	Ю	3.30	3.40	3.50	4.0
4	Метание гранаты весом 500гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Д	18	15	12	10
		Ю	29	26	23	20
5	Бег 3000 м	Ю	13.00	13.30	14.00	14.30

Спортивные игры

№ п/п	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2

1.	Прием и передача в/б мяча двумя руками снизу (раз)	30	25	20	15
2.	Прием и передача в/б мяча двумя руками сверху (раз)	30	25	20	15
3.	Подача в/б мяча из 10 подач (кол-во раз)	10	9	8	7
4.	Бросок в кольцо со штрафной линии (из 10 бросков)	10-9	8-7	6-5	4

**Промежуточная аттестация – 3 семестр
(Контрольная работа в виде тестирования)**

Тест «Физическая культура и здоровый образ жизни человека»

Инструкция: Выберите один или несколько правильных ответов:

Задание	Компетенции
1. Выберите правильный ответ. Достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека называются: а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в — физической культурой.	ОК3 ОК6
2. Выберите правильный ответ. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные): а — спорт; б — система физического воспитания; в — физическая культура.	ОК2 ОК3
3. Выберите правильный ответ. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как: а — развитие; б — закаленность; в — тренированность; г — подготовленность.	ОК6 ОК7
4. Выберите правильный ответ. К показателям физической подготовленности относятся: а — сила, быстрота, выносливость; б — рост, вес, окружность грудной клетки; в — артериальное давление, пульс; г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.	ОК6 ОК7
5. Выберите правильный ответ. Какая страна является родиной Олимпийских игр: а — Рим; б — Китай; в — Греция; г — Египет.	ОК3 ОК6
6. Выберите правильный ответ. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: а — в Олимпии; б — в Спарте;	ОК6 ОК7

в — в Афинах.	
7. Выберите правильный ответ. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира, каким действиям они способствовали: а — они имели мировую известность; б — в них принимали участие атлеты со всего мира; в — в период проведения игр прекращались войны; г — они отличались миролюбивым характером соревнований.	ОК3 ОК6
8. Выберите правильный ответ. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые: а — 5 лет; б — 4 года; в — 2 года; г — 3 года.	ОК2, ОК5
9. Выберите правильный ответ. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека: а — образ жизни; б — наследственность; в — климат.	ОК3 ОК6
10. Выберите правильный ответ. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть: а — ожог; б — тепловой удар; в — перегревание; г — солнечный удар.	ОК2 ОК3
11. Выберите правильный ответ. Рациональное питание обеспечивает: а — правильный рост и формирование организма; б — сохранение здоровья; в — высокую работоспособность и продление жизни; г — все перечисленное.	ОК2 ОК3
12. Выберите правильный ответ. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: а — самочувствие, аппетит, работоспособность; б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.	ОК2 ОК7
13. Выберите правильный ответ. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей: а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы; б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; в — все перечисленное	ОК3 ОК6
14. Выберите правильный ответ. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: а — переоценивают свои возможности; б — следуют указаниям учителя; в — владеют навыками выполнения движений; г — не умеют владеть своими эмоциями.	ОК6 ОК7
15. Выберите и укажите из предложенного списка неправильно названное физическое качество: а — гибкость; б — ловкость;	ОК3 ОК6

в — бодрость г — выносливость д — быстрота; е — сила.	
16. Выберите правильный ответ. Быстрота — это: а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б — способность человека быстро набирать скорость; в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	ОК2 ОК3
17. Выберите правильный ответ. Гибкость — это: а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г — эластичность мышц и связок.	ОК6 ОК7
18. Выберите правильный ответ. Подводящие упражнения применяются: а — если обучающийся недостаточно физически развит; б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы; в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок; г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.	ОК2 ОК6
19. Выберите правильный ответ. Бег на дальние дистанции относится к: а — легкой атлетике; б — спортивным играм; в — спринту; г — бобслею.	ОК2 ОК3 ОК6 ОК7
20. Выберите правильный ответ. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется: а — низкий старт; б — высокий старт; в — вид старта по желанию бегуна.	ОК6 ОК7

Гимнастика

Выполнить контрольные комбинации (2 варианта) по спортивной гимнастике:

Зачетные упражнения (по выбору)

Опорный прыжок

№1. Прыжок, в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).

№2. Прыжок боком через коня в ширину (высота – 110 см).

Брусья разной высоты

Упражнение №1

1.Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0

2.Перемах ноги врозь в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0

3.Поворот налево, сед на левом бедре согнув ногу, правая назад на нижней жерди: руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая в сторону – 2,0

4.Хват правой снизу на нижней жерди и поворот направо кругом, соскок прогнувшись в стойку правым боком к брускам – 3,0

Упражнение №2

1.Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0

2.Перемах согнув ноги в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0

3.Поворотом налево, сед на левом бедре, согнув левую ногу, правая назад, руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая хватом за нижнюю жердь – 1,0

4.Поднимая и соединяя ноги на нижней жерди, поворот налево с перехватом правой справа на нижней жерди и перемахом двумя влево, соскок углом – 4,0

Бревно

Упражнение №1

1.Из стойки продольно, опорой двумя руками, перемах правой в сед ноги врозь – 2,0

2.Махом назад упор, лежа на согнутых руках – 1,5

3.Упор, лежа – 0,5

4.Сгибая правую, встать в положение выпада на ней, руки в стороны – 1,0

5.Приставляя левую и выпрямляясь, стойка на носках, руки вверх – 0,5

6.Опускаясь, равновесие на одной ноге (держать) – 1,5

7.Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу – 0,5

8.Шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу – 0,5

9.Приставляя левую, поворот в стойку продольно, руки назад-вниз – 0,5

10.Соскок, вперед прогнувшись – 1,5

Упражнение №2

1.Из стойки продольно, опорой двумя руками, прыжком упор, правая в сторону на носок, поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны – 2,5

2.Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа – 0,5

3.Толчком двумя упор присев – 2,0

4.Встать на носки, шаг правой – 0,5

5.Равновесие на правой – 2,0

6.Выпрямляясь, приставить левую и соскок прогнувшись вперед – в сторону – 2,0

Вольные упражнения

Упражнение №1

1.Из основной стойки, шаг вперед и равновесие на одной ноге, руки в стороны (держать) – 2,0

2.Выпрямляясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед – 2,0

3.Перекаат назад, стойка на лопатках (держать) – 2,0

4.Перекаат вперед в упор присев – 1,5

5.Прыжок, вверх прогнувшись, ноги врозь – 2,5

Упражнение № 2

1.Равновесие на одной ноге «кольцом» - 1,5

2.Два темповых кувырка вперед – 2,0

3.Перекаат назад, стойка на лопатках (держать) – 1,5

4.Медленное опускание ног в горизонтальное положение, сгибая руки и ноги – «мост» - 1,5

5.Поворот кругом в упор присев – 1,0

6.Кувырок назад ноги врозь, кувырок назад, ноги вместе – 2,0

7.Прыжок, вверх прогнувшись, ноги вместе – 0,5

Критерии оценки выполнения контрольных комбинаций по спортивной гимнастике

Таблица 1

Оценка	Кол-во баллов за выполнение комбинаций по с/г
--------	---

5 (отлично)	От 9,0 до 10,0 баллов
4 (хорошо)	От 8,0 до 8,9 баллов
3 (удовлетворительно)	От 7,5 до 7,9 баллов
2 (неудовлетворительно)	От 7,4 и ниже

Лыжная подготовка

№ пп	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Бег на лыжах 2 км (девушки), (мин.)	7,00	7,05	7,10	7,15
2.	Бег на лыжах 3 км (юноши), (мин.)	8,00	8,05	8,10	8,15

Итоговая аттестация – 4 семестр (Дифференцированный зачет в виде тестирования)

Задание	Компетенции
1. Выберите один верный вариант ответа. Какие вы знаете разновидности выносливости? а) общая, специальная б) скоростно-силовая в) силовая, скоростная г) все перечисленное верно	ОК3 ОК6
2. Выберите один верный вариант ответа. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой? а) 3-5 минут б) в зависимости от предполагаемой нагрузки в) 20 минут г) 30 минут	ОК2 ОК5
3. Выберите один верный вариант ответа. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями: а) смена деятельности б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж в) режим дня, сон, рациональное питание г) все перечисленное верно	ОК6 ОК7
4. Выберите один верный вариант ответа. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде? а) 7 человек б) 6 человек в) 5 человек г) 8 человек	ОК6 ОК7
5. Выберите один верный вариант ответа. Что такое "фол"?	ОК3 ОК6

а) бросок мяча б) грубая игра в) перехват мяча г) ведение бросков	
6. Выберите один верный вариант ответа. Какова длительность одной партии в волейбол? а) 20 минут б) до счета 15 в) 30 минут г) до счета 25	ОК6 ОК7
7. Выберите один верный вариант ответа. Физическая культура и спорт представляют собой: а) рациональные бытовые движения б) накопление трудового опыта в) всестороннее, гармоничное развитие личности г) личная и общественная гигиена	ОК3 ОК6
8. Выберите один верный вариант ответа. Что является целью общеразвивающих упражнений? а) лечение различных заболеваний б) овладение более сложными действиями в) разминка г) постановка рекорда	ОК2, ОК5
9. Выберите один верный вариант ответа. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это: а) высокий старт б) старт с опорой на одну руку в) низкий старт г) по желанию	ОК3 ОК6
10. Выберите один верный вариант ответа. К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния: а) 1 км б) свыше 400 м в) до 400 м г) свыше 1 км	ОК2 ОК3
11. Выберите один верный вариант ответа. При метании гранаты результат метания зависит от: а) разбега и времени полета снаряда б) умений, силы и быстроты движений в) от длины рук и тела метателя г) все перечисленное верно	ОК2 ОК3
12. Выберите один верный вариант ответа. Скольжение лыж зависит от: а) температуры воздуха б) состояния снега в) правильно подобранной смазки	ОК2 ОК7

г) все перечисленное верно	
13. Выберите один верный вариант ответа. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис? а)25 б)20 в)21 г)11	OK3 OK6
14. Выберите один верный вариант ответа. Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")? а)40 минут б)44 минуты в)60 минут г)30 минут	OK6 OK7
15. Выберите один верный вариант ответа. Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области? а) двигательная активность б) физическая и функциональная подготовленность в) физическая культура и спорт г) самовоспитание	OK3 OK6
16. Выберите один верный вариант ответа. Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефлексах? а) уровень б) тренированность в) гипокинезия г) биоритмы	OK2 OK3
17. Выберите один верный вариант ответа. Ограничение физической нагрузки приводит: а) к повышению умственной работоспособности б) к снижению умственной работоспособности в) к снижению травматизма г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению	OK6 OK7
18. Выберите один верный вариант ответа. Как определить тип телосложения по показателям человека? а) измерение ЖЕЛ б) по показателю окружности запястья в) по показателям индексов роста и окружности головы г) провести наружный осмотр	OK2 OK6
19. Выберите один верный вариант ответа. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции	OK2 OK3 OK6 OK7

телосложения? а) утренняя гимнастика б) аэробика в) тяжелая атлетика г) использование тренажеров	
20. Выберите один верный вариант ответа. Что такое физическая культура? а) образ жизни б) учебно-тренировочное занятие в) часть общей культуры человека г) наука о здоровье	ОК6 ОК7, ОК8