

**МОАУ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И СОЦИАЛЬНОГО
УПРАВЛЕНИЯ»
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН**

Утверждена
Решением Ученого совета
«30 » июня 2023 года
Протокол №11
Председатель Ученого Совета
_____ В.И. Селютин

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОД 9 «Физическая культура»

Специальность 38.02.07 Банковское дело

Квалификация (степень) выпускника специалист по банковскому
делу

Форма обучения Очная, заочная

Курс 1

Семестр 1,2

Воронеж 2023

Авторы-составители:
Преподаватель Шамарин А.Г.

Рабочая учебная программа дисциплины рассмотрена и одобрена
на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин

Протокол №6 от 09 июня 2023 года

Зав.кафедрой _____ В.А. Зверева

© Воронежский институт экономики
и социального управления, 2023

Рабочая учебная программа дисциплины составлена на основании:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. N 67 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело"
2. Учебного плана специальности 38.02.07 Банковское дело

Содержание

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. N 67 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело"	3
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООЦ.....	7
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ.....	9
5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	10
6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	11
7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	22
9. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	22
10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	25
Общие положения.....	29
1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.....	30
2. Формы промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура».....	31
3. Оценка освоения теоретического курса дисциплины «Физическая культура».....	31
4 . Контрольно-оценочные материалы для дифференцированного зачета.....	54

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Целью дисциплины – формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

Задачи дисциплины:

Образовательные:

– формирование и доведение до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;

– овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем занятий физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья.

Физического развития:

– оптимальное развитие двигательных способностей: кондиционных (силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных;

– совершенствование телосложения и гармоническое физическое развитие;

– укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней, травм;

– многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности.

Воспитательные:

– формирование мировоззрения, убеждений, ценностных ориентации, потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

– формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально-психологические особенности личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями примерной программы, разработанной на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Теоретический материал учебных занятий имеет валеологическую направленность.

Практические занятия предусматривают организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООЦ

2.1. Цикл (раздел) ООЦ, к которому относится дисциплина (модуль)

Наименование дисциплины	Цикл (раздел) ООЦ
Физическая культура	БД 5

2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ООЦ

Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина	1. Физическая культура основное общее образование
Требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам:	
Знать (З)	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (З1)
	- основы здорового образа жизни (З2)
Уметь (У)	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (У1)

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

В соответствии с планируемой темой занятия заблаговременно выдавать задания по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания, и ее основание.

Кратко объяснять методы обучения и при необходимости показать соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике.

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Знать:

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

- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- самостоятельно заниматься физической культурой и спортом;

- уметь осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и соблюдать правила гигиены и техники безопасности;

- организовать и провести занятия по физической культуре и спорту членов семьи и трудового коллектива;

- выполнять контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке;

Владеть:

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;

- техническими и тактическими навыками в одном из видов спорта.

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

В результате изучения дисциплины студент должен:

Образовательные результаты	
Знать (З)	
З.1.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З.2.	- основы здорового образа жизни
Уметь (У)	
У.1	- самостоятельно заниматься физической культурой и спортом
У.2.	- уметь осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и соблюдать правила гигиены и техники безопасности;
У.3.	- организовать и провести занятия по физической культуре и спорту членов семьи и трудового коллектива;
У.4.	- выполнять контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке;
Владеть (В)	
В.1.	- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
В.2.	- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;
В.3.	- техническими и тактическими навыками в одном из видов спорта.

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 351 часов.

Вид учебной работы	Всего	Семестры	
		1	2
1	2	3	4
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117	48	69
Аудиторные занятия (всего)	117	48	69
В том числе:			
Лекции (Л)		2	-
Практические занятия (ПЗ)		46	69
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Контрольная работа (КР)	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)			
<i>Другие виды СРС:</i>			
Написание рефератов (темы)		10	20
Проверка конспектов		5	7
Индивидуальные домашние задания (выполнение упражнений)		35	40
СРС в период промежуточной аттестации	-	-	-
Промежуточная аттестация	Зачет – 1, 2.	3	3
	-	-	-

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Содержание разделов учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины (модуля)	Содержание раздела, темы (модуля) в дидактических единицах
1	2	3
Теоретический раздел.		
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.	Основные понятия физической культуры (ФК) и спорта. История развития ФК. Физическая культура студентов. Ценности ФК и спорта. Формирование ФК личности как компонента профессиональной готовности студентов к профессиональной деятельности. Деятельность как форма физкультурно-оздоровительной активности в стратегии формирования ФК личности. Мотивация, ценностные ориентации и социальные установки как фактор спортивной деятельности.
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.	Содержательный анализ понятия «здоровье». Дефиниция здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье человека. Основные понятия, общая характеристика и принципы рационального питания.
Практический раздел.		
3.	Тема 3. Легкая атлетика	Бег: на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки: в длину с места и с разбега.
4.	Тема 4. Мини-футбол	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: игрока в поле – передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, стойки и перемещения; вратаря – прием мяча различными способами, падения вратаря, стойки и перемещения.
5	Тема 5. Военно-спортивная подготовка	Строевая подготовка. Сборка-разборка автомата. Стрельба из электронного оружия (автомат, пистолет). Преодоление полосы препятствий. Соревнования.
6.	Тема 6. Баскетбол	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча, стойки и перемещения.
7.	Тема 7. Волейбол	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: подачи мяча, передачи мяча,

		прием мяча, блокирование мяча, стойки и перемещения.
8.	Тема 8. Настольный теннис	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: способы хватки ракетки, типы ударов по мячу, стойки и перемещения.

6.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Не предусмотрено.

6.3. Разделы дисциплин и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы (бюджет времени)						
				Лекции	Практ. занят.	Лабор. занят.	Семинар. занятия	СРС	КР ПК	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.	1	1	1	-	-	-	10	5	34
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.	1	1	1	-	-	-	20	7	42
3.	Тема 3. Легкая атлетика	1,2	2-16, 2-23.	-	16	-	-	15	-	41
4.	Тема 4. Мини-футбол	1,2	2-16, 2-23.	-	19	-	-	10	-	44
5.	Тема 5. Военно-спортивная подготовка	1,2	2-16, 2-23.	-	20	-	-	10	-	45
6.	Тема 6. Баскетбол	1,2	2-16, 2-23.	-	20	-	-	20	-	45
7.	Тема 7. Волейбол	1,2	2-16, 2-23.	-	20	-	-	10	-	50

8.	Тема 8. Настольный теннис	1,2	2-16, 2-23.	-	20	-	-	10	-	50
	Итого	X	X	2	115	-	-	105	12	234

6.4. Лабораторный практикум

Не предусмотрено.

6.5. Практические занятия (семинары)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
1	2	3	4
1.	Тема 4. Легкая атлетика	Бег: на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки: в длину с места и с разбега.	16
2.	Тема 5. Мини-футбол	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: игрока в поле – передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, стойки и перемещения; вратаря – прием мяча различными способами, падения вратаря, стойки и перемещения.	19
3.	Тема 6. Военно-спортивная подготовка	Строевая подготовка. Сборка-разборка автомата. Стрельба из электронного оружия (автомат, пистолет). Преодоление полосы препятствий. Соревнования.	20
4.	Тема 7. Баскетбол	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча, стойки и перемещения.	20
5.	Тема 8. Волейбол	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: подачи мяча, передачи мяча, прием мяча, блокирование	20

		мяча, стойки и перемещения.	
6.	Тема 9. Настольный теннис	Специальная физическая подготовка: бег елочкой, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, выпрыгивания с места, приседания с штангой. Техническая подготовка: способы хватки ракетки, типы ударов по мячу, стойки и перемещения.	20
	ИТОГО:		115

6.6. Примерный перечень вопросов, заданий, тестов для экзамена/ зачета:

Теоретическая раздел:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
2. Социально-биологические основы ф/к.
3. Общие положения российского законодательства по физической культуре.
4. Спорт. Массовый спорт, его цели и задачи.
5. Физическое воспитание, физическая и функциональная подготовленность.
6. Физическое развитие.
7. Двигательная активность.
8. Организм человека. Его анатомические и морфологические функции.
9. Биологические ритмы и работоспособность человека.
10. Гипокинезия и гиподинамия.
11. Обмен веществ и энергии.
12. Сердечно-сосудистая система.
13. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
14. Дыхательная система.
15. Особенности функционирования ЦНС.
16. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
17. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
18. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
19. ЗОЖ студентов.
20. Занятия физическими упражнениями с рекреативной направленностью.
21. Принципы и методы физического воспитания.
22. Воспитание силы, быстроты, выносливости, гибкости.
23. Внеурочные формы занятий.
24. Профилактика переутомления.
25. Общая физическая подготовка.
26. Структура подготовленности спортсмена техническая, физическая, психическая, тактическая.

27. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
28. Гигиена самостоятельных занятий: питание, уход за кожей, одежда.
29. Управление процессом самостоятельных занятий; учёт индивидуальных особенностей.
30. Спорт. Принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
31. Массовый спорт, его цели и задачи.
32. Спорт высших достижений.
33. Спортивная классификация. Её структура.
34. Национальные виды спорта.
35. Студенческий спорт, его организация и особенности.
36. Баскетбол, волейбол, футбол - краткая историческая справка, правила игры.
37. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
38. Виды педагогического контроля.
39. 10. Самоконтроль. Его виды и задачи.
40. Биологические ритмы и работоспособность человека.
41. Принципы и методы физического воспитания.
42. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
43. Общая физическая подготовка.
44. Гигиена самостоятельных занятий: питание, уход за кожей, одежда.
45. Внеурочные формы занятий.
46. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
47. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
48. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физ. упражнениями и спортом.
49. Врачебный контроль.
50. Что понимается под физической нагрузкой? Индивидуальные режимы для самостоятельных занятий по развитию силы.
51. Краткая историческая справка о любом виде спорта.
52. Характеристика любого вида спорта и СФУ на функциональную подготовленность.
53. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях ВУЗа.
54. Современные системы занятий и комплексы упражнений, связанные с регулированием массы тела.
55. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
56. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физ. упражнениями).
57. Определение ППФП. Цели и задачи.
58. Место ППФП в системе физического воспитания.
59. 3. Влияние форм и видов труда специалиста на содержание ППФП студентов.

60. Понятие "Производственная физическая культура", её цели и задачи.
61. Производственная гимнастика, физкультурная пауза.
62. Физическая культура и спорт в рабочее и свободное время специалиста.
- 63.7. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
64. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма.
65. Спорт. Принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
66. Баскетбол, волейбол, футбол - краткая историческая справка, правила игры.
67. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
68. Гигиена самостоятельных занятий: питание, уход за кожей, одежда.
69. Современные системы занятий и комплексы упражнений, связанные с регулированием массы тела.
70. Воспитание силы, быстроты, выносливости, гибкости.
71. 15. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физ. упражнениями).
72. Структура подготовленности спортсмена техническая, физическая, психическая, тактическая.
73. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
74. Гигиена самостоятельных занятий: питание, уход за кожей, одежда.
75. ЗОЖ студентов.
76. Гипокинезия и гиподинамия.
77. Биологические ритмы и работоспособность человека.
78. Массовый спорт, его цели и задачи.
79. Самоконтроль. Его виды и задачи.
80. Принципы и методы физического воспитания.
81. Адаптация, резистентность, гипердинамия, гипокинезия, гипоксия.
82. Национальные виды спорта.

Практический раздел:

Легкая атлетика

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100 м	13,0	13,8	14,0	17,0	17,6	18,0
2. Бег: женщины – 500 м мужчины – 1000 м	3,15	3,40	4,0	1,40	2,10	3,0
3. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	225	180	170	175	120	100
4. Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	1 ош.	4 ош.	6 ош.	1 ош.	4 ош.	6 ош.

5. Отжимания от пола (женщины – опора на согнутые колени, мужчины – без опоры)	50	40	30	30	15	10
6. Отжимание от параллельных брусьев (муж.) или подтягивание на низкой перекладине высотой 90 см (жен.)	25	12	7	18	13	7
7. Наклон вперед до предела из положения стоя на скамейке, не сгибая ног в коленях (в сантиметрах)	18	10	7	30	15	10
8. Тест на общую выносливость. Бег (мин. сек.): – женщины – 2000 м – мужчины – 3000 м	12,00	13,20	14,0	13,45	15,30	16,0
9. Челночный бег 3x10 м	6,8	7,4	8,0	8,0	8,6	9,0
10. Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	170	140	120	170	140	120
11. Приседания на одной ноге (жен. – опора на гладкую стену; муж. – без опоры)	30	15	10	30	15	10
12. Поднимание туловища из положения лежа	80	50	30	70	45	20
13. Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лежа	80	50	30	70	45	20
14. Поднимание туловища из положения лежа на животе	80	50	30	70	45	20
15. Поднимание прямых ног в висе на шведской стенке	14	9	5	20	13	7

Мини-футбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег на 30м с ведением мяча, сек	3,9	4,3	4,9	4,5	4,9	5,2
2. Бег 5x30м с ведением мяча, сек	26	27	27,9	29,5	30,1	30,9
3. Удар по мячу на дальность, м	82	73	61	62	55	43
4. Вбрасывание мяча рукам на дальность, м	22- 23	19- 20	16- 18	17- 18	16- 17	13- 15

5. Удар по мячу ногой на точность, число попаданий	7	5	4	7	5	4
6. Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам, сек	8,1	8,5	8,9	9,3	9,7	10,2
7. Жонглирование мяча головой, кол-во раз	35	27	20	16	10	6

Военно-спортивная подготовка.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Выполнение строевых приемов	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
2. Выполнение построения в одну колонну на месте	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
3. Выполнение построения в шеренгу	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
4. Выполнение построения в круг	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
5. Выполнение перестроения по звеньям, по заранее установленным местам	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
6. Выполнение перестроения из одной шеренги в две	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
7. Выполнение перестроения из одной шеренги в три уступами	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
8. Выполнения строевых команд	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
9. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
10. Выполнения рапорта	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
11. Выполнения размыкании и смыканий	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
12. Стрельба из электронного оружия	30	25	18	30	25	18

Баскетбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Штрафные броски, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
2. Броски у краев 3-х сек. зоны, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
3. Броски за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
4. Броски с 3-х очковой линии, из 10 бросков	7	5	4	6	4	3
5. Выполнение бросков из-под кольца, из 10 бросков	10	9	8	9	8	7
6. Выполнения бросков из-под кольца после 2х шагов, из 10 бросков	10	9	8	9	8	7
7. Выполнение бросков со штрафной линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
8. Выполнение бросков за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
9. Выполнение бросков за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
10. Выполнение бросков с 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	7	5	4	6	4	3
11. Выполнение низкого ведения (правой и левой рукой) на месте, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
12. Выполнение высокого ведения (правой и левой рукой) на месте, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
13. Выполнение низкого ведения (правой и левой рукой) в движении, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
14. Выполнение высокого ведения (правой и левой рукой) в движении, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
15. Выполнение переводов перед собой, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош

16. Выполнение переводов под ногами, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
17. Выполнение передач одной рукой от плеча, из 40 передач	до 5 ош.	6-9 ош.	10-15 ош	до 7 ош.	8-12 ош	13-17 ош
18. Выполнение передач двумя руками от груди, из 40 передач	до 5 ош.	6-9 ош.	10-15 ош	до 7 ош.	8-12 ош	13-17 ош

Волейбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Прямая верхняя подача (%)	100	70	50	70	50	30
2. Прием и передача мяча двумя руками от стены (%)	100	70	50	70	50	30
3. Чередование передачи мяча сверху и снизу двумя руками (%)	100	70	50	70	50	30
4. Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом (%)	60	40	20	60	40	20
5. Нападающий прямой удар через сетку из зоны 4 в зону 1 с передачи за голову (%)	100	70	50	70	50	30
6. Нападающий прямой удар через сетку из зоны 2 в зону 5 с передачи за голову (%)	100	70	50	70	50	30
7. Нападающий прямой удар из зоны 4 через сетку в зону 4-5 с низкой передачи (%)	100	70	50	70	50	30
8. подача через сетку в площадку соперника (%)	100	70	50	70	50	30
9. Передача двумя руками сверху через сетку с партнером (%)	100	70	50	70	50	30
10. Передача двумя руками снизу через сетку с партнером (%)	100	70	50	70	50	30
11. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения сидя, м	12,0	10,0	8,0	8,0	6,0	4,0
12. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя, м	16,5	14,5	13,2	12,0	9,5	8,0

Настольный теннис.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Срезка: игра ударами справа по диагонали, раз	50	40	30	30	20	15
2. Срезка: игра ударами слева по диагонали, раз	60	50	40	40	30	20
3. подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
4. Игра ударами «накат» справа по диагонали, раз	60	50	40	40	30	20
5. Игра ударами «накат» слева по диагонали, раз	60	50	40	40	30	20
6. подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
7. Контрудары «треугольником» в ближней зоне, раз	30	25	20	25	20	15
8. Контрудары «восьмеркой» в ближней зоне, раз	25	20	15	20	15	10
9. Игра «накатом» без потери мяча, мин	4	3	2	3	2	1
10. «Накат» справа (слева) против «подрезки», раз	12	10	8	8	6	4
11. «Топ-спин» справа (слева) против «подрезки», раз	10	9	8	8	7	6
12. Сложные подачи в заданную зону стола (3-4 типа), кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
13. Игра различными ударами без потери мяча, мин	4	3	2	3	2	1
14. «Контр-топ-спин» справа (слева) по диагонали, раз	50	40	30	30	20	15
15. Выполнить комбинацию: простая подача, топ-спин, завершающий удар, кол-во раз из 10 повторений	10	9	8	8	7	6

16. Прием сложных подач «топ-спином» справа и слева, кол-во раз из 10 подач	10	9	8	8	7	6
17. Сочетание коротких и сложных подач с «топ-спином» и завершающим ударом, выигранные очки их 5 комбинаций	5	4	3	3	2	1

6.7. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрено.

6.8. Примерный перечень вопросов, заданий, тестов

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

30%-интерактивных занятий от объема аудиторных занятий

№ п/п	Разделы, темы, модули дисциплины	Образовательные технологии	Интерактивные методы и формы обучения
1	2	3	4
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.	Объяснительно-иллюстрационное обучение	Лекция – беседа, презентация слайдов
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.	Объяснительно-иллюстративное обучение	Лекция – беседа, презентация слайдов

9. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9.1. Оценочные средства для контроля успеваемости по аудиторным занятиям

Очная форма обучения

№ п/п	Разделы, темы, модули дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Формируемая компетенция (ОК, ПК)	Образовательные результаты	Оценочные средства (формы текущего контроля успеваемости (по неделям), формы промежуточной аттестации (по семестрам))
1	2	3	4	5	6	7
Теоретический раздел						
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	3.1.	ОКВ (1 неделя)
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	3.1.	ОКВ (1 неделя)
Практический раздел						
4.	Тема 4. Легкая атлетика	3,4,5,6	2-17, 2-16, 2-16, 2-10.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	У.1., У.2., У.3., У.4; В.1., В.2., В.3.	Сн (2-16, 2-23)
5.	Тема 5. Мини-футбол	3,4,5,6	2-17, 2-16, 2-16, 2-10.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	У.1., У.2., У.3., У.4; В.1., В.2., В.3.	Сн (2-16, 2-23)
6.	Тема 6. Военно-спортивная подготовка	3,4,5,6	2-17, 2-16, 2-16, 2-10.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	У.1., У.2., У.3., У.4; В.1., В.2., В.3.	Сн (2-16, 2-23)
7.	Тема 7. Баскетбол	3,4,5,6	2-17, 2-16, 2-16, 2-10.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	У.1., У.2., У.3., У.4; В.1., В.2., В.3.	Сн (2-16, 2-23)
8.	Тема 8. Волейбол	3,4,5	2-17, 2-16, 2-16, 2-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	У.1., У.2., У.3., У.4; В.1., В.2.,	Сн (2-16, 2-23)

		,6	10.		В.3.	
9.	Тема 9. Настольный теннис	3,4,5,6	2-17, 2-16, 2-16, 2-10.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 11.	У.1., У.2., У.3., У.4; В.1., В.2., В.3.	Сн (2-16, 2-23)

9.2. Оценочные средства и график самостоятельной работы обучающихся

Очная форма обучения

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответы на контрольные вопросы	ОК В	+																			
Сдача нормативов	Сн		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

10.1. Основная литература

№	Автор(ы)	Наименование	Издательство, год издания	Назначение (учебник, учебное пособие, справочник и т.д.)
1	Быченков, С. В.	Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие	Курбатов, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2018.	Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/70999.html
2	Балтрунас, М. И.	Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков.	Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019.	Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/81323.html

10.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс] : материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>
2. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»; 51.03.01 (033000) «Культурология»;

51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр» / . — Электрон. текстовые данные. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014. — 64 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29722.html>

4.Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В.И. Кравчук. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 с. — 978-5-94839-402-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>

5.Братановский С.Н. Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2-е издание переработанное и дополненное) [Электронный ресурс] / С.Н. Братановский, Ю.В. Хлистун. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2011. — 311 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1407.html>

10.3. Нормативные документы

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 17.04.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

10.4. Программное обеспечение

Windows XP Professional SP3 Rus	лицензия
Windows 7 Pro.	лицензия
MS Office 2003	лицензия
MS Office 2007	лицензия
OpenOffice	свободно распространяемая
Adobe FineReader	лицензия
Антивирус NOD32	лицензия
7-Zip	свободно распространяемая
Mozilla Firefox	свободно распространяемая
FreeCommander (файловый менеджер)	свободно распространяемая
Google Chrome	свободно распространяемая

10.5. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Электронная библиотека ВИЭСУ.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

11.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Лекции, групповые консультации могут проводиться в аудиториях, оснащенных стационарным и переносным демонстрационным оборудованием, учебно-наглядными пособиями, которые обеспечивают тематические иллюстрации, соответствующие учебной программе дисциплины, согласно расписанию.

Проведение текущего, промежуточного контроля и промежуточной аттестации, процедура которых требует использования компьютерной техники, баз данных электронной информационно-образовательной среды Института, а также организацию самостоятельной работы обучающихся можно проводить в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченных доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Выбор конкретной аудитории в зависимости от вида учебных занятий осуществляется согласно расписанию учебных занятий.

Освоение практического раздела предполагает использование следующего материально-технического обеспечения: спортивная площадка, спортивный зал, щиты с баскетбольными кольцами, волейбольной сетки, яма для прыжков и беговая дорожка с асфальтовым покрытием. В спортивном зале имеются две комнаты для переодевания. Имеется подсобное помещение, где хранится необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу, бадминтону и футболу, учебное оборудование (гимнастические маты, гимнастические скакалки, гимнастические скамейки, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажеры, велотренажеры, теннисные столы, теннисные ракетки, бадминтонные ракетки, гимнастическая стенка, гантели атлетические).

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Общие положения

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями примерной программы, разработанной на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Теоретический материал учебных занятий имеет валеологическую направленность.

Практические занятия предусматривают организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, и при этом:

- уметь осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и соблюдать правила гигиены и техники безопасности;

- организовать и провести занятия по физической культуре и спорту членов семьи и трудового коллектива;

- выполнять контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке;

Владеть:

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;

- техническими и тактическими навыками в одном из видов спорта.

1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

1.1. Освоение умений и знаний

Результаты (умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки
Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни;	Текущий контроль в форме: ответы на контрольные вопросы
Уметь: - самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, и при этом: - уметь осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и соблюдать правила гигиены и техники безопасности; - организовать и провести занятия по физической культуре и спорту членов семьи и трудового коллектива; - выполнять контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке;	Текущий контроль в форме: сдача контрольных нормативов

<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; - личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей; - техническими и тактическими навыками в одном из видов спорта. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Текущий контроль в форме: сдача контрольных нормативов</p>
--	---

2. Формы промежуточной аттестации по дисциплине

«Физическая культура»

Элемент рабочей программы	Формы промежуточной аттестации
Теоретический раздел	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.	Выполнение тестов, написание рефератов.
Тема 2. Основы здорового образа жизни студента.	
Практический раздел	
Тема 4. Легкая атлетика	Сдача контрольных нормативов
Тема 5. Мини-футбол	
Тема 6. Военно-спортивная подготовка	
Тема 7. Баскетбол	
Тема 8. Волейбол	
Тема 9. Настольный теннис	

3. Оценка освоения теоретического курса дисциплины

«Физическая культура»

3.1 Общие положения

Основной целью оценки дисциплины «Физическая культура» является оценка умений и знаний. Оценка теоретического курса дисциплины «Физическая культура» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: ответы на контрольные вопросы. Оценка практического курса дисциплины «Физическая культура» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: сдача контрольных нормативов.

3.2 Типовые задания для оценки освоения дисциплины «Физическая культура»

Теоретический раздел.

Тест 1.

1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- А) 5 человек
- Б) 10 человек
- В) 12 человек

2. В каком году появился баскетбол как игра:

- А) 1819
- Б) 1915
- В) 1891

3. Кто придумал баскетбол как игру:

- А) Х. Нильсон
- Б) Ф. Шиллер
- В) Д. Нейсмит

4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- А) Разрешается
- Б) не разрешается
- В) разрешается под собственную ответственность.

5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- А) только тренер команды
- Б) только главный тренер и капитан
- В) любой игрок, находящийся на площадке.

6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- А) Одна нога выставлена вперед
- Б) Ноги расставлены на ширину плеч
- В) Ноги выпрямлены в коленях
- Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

7. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...

- А) Отталкивая соперника рукой
- Б) Поворачиваясь к сопернику спиной
- В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника

8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- А) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой
- Б) Ведение мяча толчком руки
- В) Мягкая встреча мяча с рукой

9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?

- А) Остановка выполнена на согнутые ноги
 - Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
 - В) Остановка выполнена на прямые ноги
 - Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию
10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?
- А) Три
 - Б) Пять
 - В) Семь
11. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?
- А) Продолжить тренировку до конца
 - Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
 - В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку
12. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...
- А) В сторону кольца соперника
 - Б) В свою зону защиты
 - В) Игроку в зоне штрафного броска
13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...
- А) С отскоком мяча от щита
 - Б) 'Чистый' бросок мяча в кольцо
14. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
- А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
 - Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
 - В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой
15. При выполнении 'чистого' броска баскетболист фиксирует свой взгляд...
- А) На ближнем крае кольца
 - Б) На дальнем крае кольца
 - В) На малом квадрате на щите
16. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:
- А) три очка;
 - Б) трехочковый бросок;
 - В) нарушение правил трёх секунд.
17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:
- А) технический фол;
 - Б) минутный перерыв;
 - В) замену игрока.
18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:
- А) технический фол;
 - Б) минутный перерыв;
 - В) неправильную игру руками.
19. Этот жест судьи означает:
- А) фол номеру 7;
 - Б) до конца игры осталось 7 секунд;
 - В) счет 5:2.
20. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:
- А) толчок игрока;
 - Б) блокировку игрока;
 - В) замену игрока.
21. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:
- А) 2 очка;
 - Б) спорный мяч;

В) мертвый мяч.

22. Резкое движение. Этот жест судьи означает:

А) три секунды;

Б) три очка;

в) три штрафных броска.

23.Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

А) пробежку игрока;

Б) замену игрока;

В) блокировку игрока.

Правильные ответы.

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

Тест 2.

1. Что характеризует физическую культуру личности?

А. Состояние здоровья;

Б. Интерес к медицине;

В. Интерес к занятиям физическими упражнениями.

2. К показателям физической подготовленности относятся:

А. Сила, ловкость, выносливость

Б. Артериальное давление, пульс;

В. Частота сердечных сокращений, частота дыхания.

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

А. Рим;

Б. Китай;

В. Греция.

4. Олимпийский девиз, выражающий стремления олимпийского движения, звучит так:

А. «Быстрее, выше, сильнее»;

Б. «Главное не победа, а участие»;

В. «О спорт — ты мир!».

5. Двуглавая мышца плеча – это:

А. Бицепс;

Б. Трицепс.

6. Система упражнений, формирующая мышечный рельеф человека с помощью веса собственного тела и различных отягощений, что это?

7. К зимним видам спорта относятся:

А. Кёрлинг;

Б. Дзюдо;

В. Хоккей;

Г. Фристайл;

Д. Софтбол.

8. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания?

А. Метание дротика;

Б. Ускорения;

В. Толчок гири;

Г. Подтягивание;

Д. Кувырки;

Е. Стойка на одной руке.

9. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств – это:

А. Лазание по вертикальному канату;

Б. Бег змейкой с ведением баскетбольного мяча;

В. Поднимание ног в “угол”.

10. Какого вида борьбы не существует:

- А. Вольная;
- Б. Самбо;
- В. Румынская.

Тест 3.

1. Что характеризует физическую культуру личности?

- А. Интерес к моде;
- Б. Здоровый образ жизни;
- В. Разносторонняя базовая физическая подготовленность.

2. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- А. Строго регламентированы;
- Б. Представляют собой игровую деятельность;
- В. Не ориентированы на производство материальных ценностей.

3. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- А. в Олимпии;
- Б. в Спарте;
- В. в Афинах.

4. Пять олимпийских колец символизируют:

- А. Пять принципов олимпийского движения;
- Б. Основные цвета флагов стран - участниц Игр Олимпиады;
- В. Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх.

5. Трёхглавая мышца плеча – это:

- А. Бицепс;
- Б. Трицепс.

6. Система физических упражнений в воде, выполненных под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, силовые упражнения - что это?

7. К летним видам спорта относятся:

- А. Виндсерфинг;
- Б. Дзюдо;
- В. Хоккей;
- Г. Фристайл;
- Д. Теннис.

8. Способы передвижения человека - это:

- А. Ползание
- Б. Лазание;
- В. Прыжки;
- Г. Метание;
- Д. Группировка;
- Е. Упор.

9. Вес какого мяча превышает вес остальных перечисленных мячей?

- А. Футбольный;
- Б. Баскетбольный;
- В. Волейбольный.

10. Сколько игроков от каждой футбольной команды находятся на поле во время игры?

- А. 10;
- Б. 11;
- В. 12.

Ответы: Тест 2. Ответы:1-А, В;2-А; 3-В; 4-А; 5-А; 6-атлетическая гимнастика (бодибилдинг); 7-А, В, Г; 8-Б, Г, Д; 9-Б; 10-В.

Тест 3. Ответы:1-Б, В; 2-В; 3-А; 4-В; 5-Б;6-аквааэробика;7-А, Б, Д; 8-А, Б, В; 9-Б; 10-Б.

Тест 4.

1. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

2. Как подразделяется современный спорт?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Что относится к закаливающим процедурам:

- Солнечные ванны;
- Воздушные ванны;
- Водные процедуры;
- Лечебные процедуры;
- Подводный массаж;
- Гигиенические процедуры.

а) 2,4,6.

б) 1,2,3.

в) 2,3,5.

г) 3,4,6.

4. Что символизируют Олимпийские игры?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
- б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?

а) П. Нурми;

б) Л. Латынина;

в) М. Фелпс;

г) М. Спитц.

6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

а) Применяют холод, создают покой;

б) Накладывают стерильную повязку;

в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;

г) Наложение специальных шин или подручных средств путём фиксации близлежащих суставов.

7. Временное снижение работоспособности принято называть...

а) Переутомлением;

б) Утомлением;

в) Нагрузкой;

г) Перегрузкой.

8. Результатом физической подготовки является:

а) Физическое развитие человека;

б) Физическое совершенство;

в) Физическая подготовленность;

г) Физическое воспитание.

9. Физические качества – это:

а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

- б) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.
10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:
- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно – силовыми способностями.
11. Перечислите порядок чередования способов в комплексном плавании.
- а) на спине, брасс, дельфин, вольный стиль;
- б) брасс, на спине, дельфин, вольный стиль;
- в) вольный стиль, на спине, брасс, дельфин;
- г) дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль.
12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
- а) Гибкость;
- б) Быстроту;
- в) Координацию;
- г) Ловкость.
13. К основным физическим качествам относятся...
- а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- б) Бег, прыжки, метания;
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- г) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.
14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?
- а) 8 человек;
- б) 6 человек;
- в) 4 человека;
- г) 5 человек.
15. Физическое упражнение – это...
- а) Один из методов физического воспитания;
- б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) Основное средство физического воспитания;
- г) Методический приём обучения двигательным действиям.
16. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?
- а) 42км 195м;
- б) 32км 195м;
- в) 50км 195м;
- г) 43км 195м.
17. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?
- а) Массаж сердца;
- б) Дать нашатырный спирт;
- в) Искусственное дыхание;
- г) Вызвать врача.
18. Женские соревнования по лёгкой атлетике были включены в программу Олимпийских игр в ...?
- а) 1916;
- б) 1928;

в) 1924;

г) 1932.

19. Сколько видов проводится в женских дисциплинах по лёгкой атлетике на Олимпийских Играх?

а) 18;

б) 24;

в) 23;

г) 12.

20. К составным частям здоровья относится?

а) Гиподинамия;

б) Закаливание;

в) Методы контроля за функциональным состоянием;

г) Выносливость.

Ответы: 1-Б; 2-А; 3-Б; 4-Б; 5-В; 6-В; 7-Б; 8-В; 9-Б; 10-Б; 11-Г; 12-А; 13-В; 14-Б; 15-В; 16-А; 17-В; 18-Б; 19-В; 20-Б.

Тест 5

1. Физическая культура представляет собой:

а) комплексы физических упражнений;

б) процесс совершенствования двигательных возможностей человека;

в) учебный предмет в школе;

г) часть общечеловеческой культуры.

2. Физическая культура направлена на совершенствование...

а) физических и психических качеств людей;

б) природных физических свойств человека;

в) работоспособности человека;

г) техники дыхательных упражнений.

3. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт»:

а) физическая культура – это часть спорта;

б) спорт – это часть физической культуры;

в) совершенно разные виды деятельности;

г) это одно и то же.

4. Воспитание физическое – это...

а) процесс, направленный на овладение обучаемыми необходимыми двигательными умениями;

б) процесс, помогающий педагогу развивать у учащихся определённые физические способности;

в) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие специальных способностей;

г) процесс, который направлен на формирование двигательных умений и навыков.

5. Основным средством обучения в физическом воспитании являются...

а) подвижные игры;

б) двигательные действия;

в) физкультурные знания;

г) физические упражнения

6. Двигательный опыт представляет собой ...

а) набор специальных знаний и двигательных умений человека;

б) объём изученных человеком движений в процессе занятий физическими упражнениями;

в) набор движений, позволяющих человеку осваивать новые двигательные действия;

г) объём освоенных человеком двигательных действий и способов их выполнения.

7. Работоспособность физическая представляет собой...

- а) способность преодолевать большую физическую нагрузку;
 - б) человеческое качество – поддерживать высокий уровень производительности при выполнении физической работы;
 - в) способность человека к физической работе в относительно большом объеме;
 - г) способность человека выполнять большой объем физической работы за определённый промежуток времени.
8. Нагрузка физических упражнений характеризуется...
- а) временем и количеством повторений двигательных действий;
 - б) величиной их воздействия на организм;
 - в) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
 - г) напряжением отдельных мышечных групп.
9. Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого?
- а) борьба;
 - б) бег;
 - в) метание;
 - г) прыжки.
10. Техникой физических упражнений принято называть...
- а) рациональную организацию двигательных действий;
 - б) способ целесообразного и эффективного решения двигательной задачи;
 - в) способ организации движений при выполнении физических упражнений;
 - г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
11. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...
- а) исходного положения;
 - б) подводящих упражнений;
 - в) основы техники;
 - г) ведущего звена техники.
12. Как дозируются общеразвивающие упражнения (ОРУ) ?
- а) упражнения выполняются до появления болевых ощущений;
 - б) упражнения выполняются до появления пота;
 - в) как можно больше движений за минимальный промежуток времени;
 - г) выполняют 10 – 15 циклов движений.
13. Основным источником энергии для организма являются...
- а) белки и витамины;
 - б) углеводы и жиры;
 - в) белки и жиры;
 - г) микроэлементы и витамины.
14. Чем характеризуется утомление?
- а) отказом от работы;
 - б) появлением пота и одышки;
 - в) повышением частоты сердечных сокращений;
 - г) временным снижением работоспособности организма.
15. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры представляет собой...
- а) систему общечеловеческих ценностей, влияющих на совершенствование двигательных возможностей человека;
 - б) комплекс духовных и материальных ценностей, дающих возможность развивать физические возможности и сохранять здоровье человека;
 - в) систему ценностей общества, обеспечивающую высокий уровень физического развития каждого человека и поддержание состояние его здоровья;
 - г) совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых для физического развития человека, укрепления здоровья и совершенствования двигательных возможностей.

1-Г; 2-А; 3-А; 4-В; 5-В; 6-В,Г; 7-Г; 8-А; 9-Б; 10-А; 11-Г; 12-Г; 13-В; 14-В,Г; 15-В;

Тест 6.

1. С какого года в России физическое воспитание становится обязательным предметом в школе по 2 часа в неделю:

- а. с 1920 года;
- б. с 1940 года;
- в. с 1970 года;
- г. с 2011 года

2. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а. Двойной длине стадиона
- б. Одному стадию.
- в. 200 метрам.
- г. Во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

3. Под физическим развитием понимается ...

- а. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни.
- б. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
- в. Процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений.
- г. Уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

4. Техникой физических упражнений принято называть ...

- а. Способ целесообразного решения двигательной задачи.
- б. Способ организации движений при выполнении упражнений.
- в. Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
- г. Рациональную организацию двигательных действий.

5. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до

- а. 120 - 130 ударов в минуту,
- б. 130 - 140 ударов в минуту,
- в. 140 -170 ударов в минуту,
- г. 170 и более ударов в минуту.

6. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

- а. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.
- б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.
- в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
- г. Круговая тренировка в интервальном режиме

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...

- а. Подвижных и спортивных игр.
- б. "Челночного" бега.
- в. Прыжков в высоту.
- г. Метаний.

8. В каком году последние Олимпийские игры проходили в нашей стране?

- а. Зимние Олимпийские игры в 2013 году в Казани.
- б. В 2014 году. зимние Олимпийские игры в Сочи.
- в. В 2012 г. Олимпийские игры в Москве.
- г. В 2014 году. летние Олимпийские игры в Сочи

9. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. Развитие физических качеств людей.
- б. Поддержание высокой работоспособности людей.
- в. Сохранение и улучшение здоровья людей.
- г. Подготовку к профессиональной деятельности

10. В каких командных спортивных играх спортсмены СССР и России никогда не становились чемпионами Олимпийских игр?
- Водное поло.
 - Футбол,
 - Хоккей на траве,
 - Баскетбол
11. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...
- Обеспечивает ритмичность работы организма.
 - Позволяет правильно планировать дела в течение дня.
 - Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.
 - Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
12. Физическими упражнениями принято называть...
- Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
 - Многочисленные повторения двигательных действий.
 - Определенным образом организованные двигательные действия.
 - Движения, способствующие повышению работоспособности
13. Жизненная ёмкость лёгких у человека в среднем равна:
- 4500мл;
 - 2500мл;
 - 3000мл;
 - 3500мл.
14. Как дозируются упражнения "на гибкость", сколько движений следует делать в одной серии?
- Упражнения выполняются до уменьшения амплитуды движений.
 - Выполняется 12-16 циклов движений.
 - Упражнения выполняются до появления пота.
 - Упражнения выполняются до появления болевых ощущений.
15. Техника физических упражнений принято называть ...
- Способ целесообразного решения двигательной задачи.
 - Способ организации движений при выполнении упражнений.
 - Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
 - Рациональную организацию двигательных действий.
16. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...
- Интервальная тренировка,
 - Метод повторного выполнения упражнений,
 - Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью,
 - Метод расчлененно-конструктивного упражнения
17. Первая помощь при ушибах мягких тканей:
- Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.
 - Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.
 - Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
 - Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
18. основоположником отечественной системы физического воспитания является:
- М.В. Ломоносов;
 - К.Д. Ушинский;
 - П.Ф. Лесгафт;
 - Н.А. Семашко

19. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?
- а. Скоростно-силовые способности.
 - б. Личностно-психические качества.
 - в. Факторы функциональной экономичности.
 - г. Аэробные возможности.
20. Кому из русских писателей принадлежат слова: «Надо непременно встряхнуть себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»:
- а. А.П. Чехову;
 - б. Л.Н. Толстому;
 - в. И.В. Бунину;
 - г. Ф.М. Достоевскому
21. Основными источниками энергии для организма являются ...
- а. Белки и витамины,
 - б. Углеводы и жиры.
 - в. Углеводы и минеральные элементы
 - г. Белки и жиры.
22. Под быстротой, как физическим качеством понимается:
- а. Способность передвигаться с большой скоростью.
 - б. Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу.
 - в. Способность быстро набирать скорость.
 - г. Комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.
23. Физическая подготовка представляет собой...
- а. Процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
 - б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
 - в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
 - г. Процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
24. Обучение двигательным действиям складывается из следующих этапов:
- а. Первоначального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования.
 - б. Первоначального разучивания, совершенствования, автоматизации.
 - в. Первоначального разучивания, контролирования ошибок, концентрации.
 - г. Ознакомительный, исполнительный, контролирующий.
25. Кислород в крови переносит ...
- а. Оксигемоглобин,
 - б. Гемоглобин.
 - в. Плазма,
 - г. Углекислота.
26. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...
- а. Исходного положения,
 - б. Подводящих упражнений,
 - в. Ведущего звена техники,
 - г. Основы техники
27. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в ...
- а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция,
 - б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселон, Испания,
 - в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия,
 - г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США
28. Термин рекреация означает ...
- а. Постепенное приспособление организма к нагрузкам;

- б. Состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;
- в. Отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г. Психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

29. Восстановление работоспособности достигается быстрее не при пассивном отдыхе организма, а при смене деятельности, называемой активным отдыхом. Это установил:

- а). И.М. Сеченов;
- б). И.П. Павлов;
- в). И.И. Мечников;
- г). К.А. Тимирязев

30. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а. Скоростных упражнений,
- б. Силовых упражнений,
- в. Упражнений «на гибкость»,
- г. Упражнений «на выносливость».

Тест 7.

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
 - б) совершенствовании природных, физических свойств людей;
 - с) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- б) виды гимнастики, спорта, игр.
- с) обеспечение безопасности жизнедеятельности

3. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- с) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- с) от величины физической нагрузкам, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

5. Что называется осанкой человека?

- а) вертикальное положение тела человека;
- б) формы позвоночника;
- с) привычная поза человека в вертикальном положении.

6. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- а) частота сердечных сокращений;
- б) крепкий сон;
- с) аппетит

7. С какой целью планируют режим дня?
- с целью организации рационального режима питания;
 - с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
 - с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
8. Каковы причины нарушения осанки?
- привычка держать голову прямо;
 - привычка к неправильным позам;
 - слабая мускулатура
9. Физическими упражнениями принято называть:
- определенным образом организованные двигательные действия;
 - движения, способствующие повышению работоспособности;
 - действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
10. Основным специфическим средством физического воспитания является:
- физическое упражнение;
 - соблюдение режима дня;
 - закаливание
11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:
- через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
 - правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - пить минеральную воду
12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- силовых упражнений;
 - скоростных упражнений;
 - упражнений на координацию
13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- двигательный режим;
 - рациональное питание;
 - личная и общественная гигиена
14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?
- 120 - 130 уд/мин;
 - 40 - 50 уд/мин
 - 70 - 80 уд/мин
15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?
- выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
 - выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
 - амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения
16. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?
- 90 уд/мин
 - 150 уд/мин
 - 180 уд/мин

17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?
- беспокойный сон;
 - жизнерадостное настроение;
 - вялость, постоянное желание спать
18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?
- жизненная емкость легких;
 - хорошее самочувствие;
 - частота сердечных сокращений
19. Что необходимо сделать при ушибах?
- наложить стерильную повязку;
 - наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
 - массировать место ушиба.
20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:
- сохранение и укрепление здоровья;
 - развитие физических качеств человека;
 - поддержание высокой работоспособности людей.
21. Что означает принцип закаливания - систематичность?
- принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
 - принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
 - принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
- правила соревнований;
 - программа соревнований;
 - положение соревнований
23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?
- учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
 - выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
 - такова традиция
24. Каким должен быть вдох и выдох?
- более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
 - одинаковыми по продолжительности;
 - более продолжительным выдох по отношению к вдоху;
25. Каков один из принципов закаливания?
- постепенность;
 - решительность;
 - однообразие
26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:
- достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
 - физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;

- с) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...
- затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
 - затылком, ягодицами, пятками;
 - затылком, спиной, пятками;
28. Личная гигиена включает в себя:
- уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
 - организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
 - водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
29. Основную часть урока рекомендуется начинать с...
- разучивания координационных сложных действий;
 - закрепления сформированных навыков;
 - совершенствования гибкости
30. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?
- 1 - прыжки и бег;
 - 2 - потягивание;
 - 3 - упражнения для мышц ног;
 - 4 - упражнения для мышц туловища;
 - 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба
 - 1, 2, 3, 4, 6, 5
 - 3, 5, 1, 4, 2, 6
 - 2, 5, 4, 3, 1, 6

Темы рефератов для промежуточной аттестации.

Темы рефератов по физической культуре 5-11 класс

- Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
- История развития физической культуры как дисциплины.
- История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
- Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
- Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
- Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
- Процесс организации здорового образа жизни.
- Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
- Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
- Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
- Основные системы оздоровительной физической культуры.
- Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
- Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
- Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
- Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятия спортом.
22. Адаптация профессиональных предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в школьных заведениях.
27. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
28. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
29. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
30. Лечебная физическая культура.
31. Олимпийские пары древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
32. Олимпийские игры современности: пути развития.
33. Значение физической культуры в развитии личности.
34. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
35. Физическая культура в моей семье.
36. Современные виды спорта и спортивные увлечения уч-ся моей школы.
37. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
38. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
39. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
40. Место физической культуры в общей культуре человека.
41. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
42. Культура здоровья, как одна из составляющих образованности.
43. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
44. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
45. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, школьным спортом и туризмом.
47. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).
48. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
49. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
50. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
51. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физических упражнений и спортом.
52. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
53. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
54. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
55. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
56. Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.
57. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
58. Средства и методы воспитания физических качеств.

59. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
60. Моторика обучения школьников игре в баскетболе (азбука баскетбола, элементы техники броски мяча). Организация соревнований.
61. Моторика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
62. Моторика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.
63. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза, динамичные перемены, спорт-час)
64. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
65. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
66. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
67. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
68. Здоровый образ жизни и факторы его определения.

Практический раздел:

Легкая атлетика

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100 м	13,0	13,8	14,0	17,0	17,6	18,0
Бег: женщины – 500 м мужчины – 1000 м	3,15	3,40	4,0	1,40	2,10	3,0
Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	225	180	170	175	120	100
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	1 ош.	4 ош.	6 ош.	1 ош.	4 ош.	6 ош.
Отжимания от пола (женщины – опора на согнутые колени, мужчины – без опоры)	50	40	30	30	15	10
Отжимание от параллельных брусьев (муж.) или подтягивание на низкой перекладине высотой 90 см (жен.)	25	12	7	18	13	7
Наклон вперед до предела из положения стоя на скамейке, не сгибая ног в коленях (в сантиметрах)	18	10	7	30	15	10
Тест на общую выносливость. Бег (мин.)	12,00	13,20	14,0	13,45	15,30	16,0

сек.): – женщины – 2000 м – мужчины – 3000 м						
Челночный бег 3x10 м	6,8	7,4	8,0	8,0	8,6	9,0
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	170	140	120	170	140	120
Приседания на одной ноге (жен. – опора на гладкую стену; муж. – без опоры)	30	15	10	30	15	10
Поднимание туловища из положения лежа	80	50	30	70	45	20
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лежа	80	50	30	70	45	20
Поднимание туловища из положения лежа на животе	80	50	30	70	45	20
Поднимание прямых ног в висе на шведской стенке	14	9	5	20	13	7

Мини-футбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30м с ведением мяча, сек	3,9	4,3	4,9	4,5	4,9	5,2
Бег 5x30м с ведением мяча, сек	26	27	27,9	29,5	30,1	30,9
Удар по мячу на дальность, м	82	73	61	62	55	43
Вбрасывание мяча рукам на дальность, м	22-23	19-20	16-18	17-18	16-17	13-15
Удар по мячу ногой на точность, число попаданий	7	5	4	7	5	4
Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам, сек	8,1	8,5	8,9	9,3	9,7	10,2

Жонглирование мяча головой, кол-во раз	35	27	20	16	10	6
--	----	----	----	----	----	---

Военно-спортивная подготовка.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Выполнение строевых приемов	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение построения в одну колонну на месте	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение построения в шеренгу	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение построения в круг	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение перестроения по звеньям, по заранее установленным местам	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение перестроения из одной шеренги в две	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение перестроения из одной шеренги в три уступами	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнения строевых команд	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнения рапорта	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнения размыканий и смыканий	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Стрельба из электронного оружия	30	25	18	30	25	18

Баскетбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3

Штрафные броски, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Броски у краев 3-х сек. зоны, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Броски за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Броски с 3-х очковой линии, из 10 бросков	7	5	4	6	4	3
Выполнение бросков из-под кольца, из 10 бросков	10	9	8	9	8	7
Выполнения бросков из-под кольца после 2х шагов, из 10 бросков	10	9	8	9	8	7
Выполнение бросков со штрафной линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Выполнение бросков за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Выполнение бросков за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Выполнение бросков с 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	7	5	4	6	4	3
Выполнение низкого ведения (правой и левой рукой) на месте, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение высокого ведения (правой и левой рукой) на месте, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение низкого ведения (правой и левой рукой) в движении, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение высокого ведения (правой и левой рукой) в движении, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение переводов перед собой, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение переводов под ногами, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош

Выполнение передач одной рукой от плеча, из 40 передач	до 5 ош.	6-9 ош.	10-15 ош	до 7 ош.	8-12 ош	13-17 ош
Выполнение передач двумя руками от груди, из 40 передач	до 5 ош.	6-9 ош.	10-15 ош	до 7 ош.	8-12 ош	13-17 ош

Волейбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прямая верхняя подача (%)	100	70	50	70	50	30
Прием и передача мяча двумя руками от стены (%)	100	70	50	70	50	30
Чередование передачи мяча сверху и снизу двумя руками (%)	100	70	50	70	50	30
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом (%)	60	40	20	60	40	20
Нападающий прямой удар через сетку из зоны 4 в зону 1 с передачи за голову (%)	100	70	50	70	50	30
Нападающий прямой удар через сетку из зоны 2 в зону 5 с передачи за голову (%)	100	70	50	70	50	30
Нападающий прямой удар из зоны 4 через сетку в зону 4-5 с низкой передачи (%)	100	70	50	70	50	30
Подача через сетку в площадку соперника (%)	100	70	50	70	50	30
Передача двумя руками сверху через сетку с партнером (%)	100	70	50	70	50	30
Передача двумя руками снизу через сетку с партнером (%)	100	70	50	70	50	30
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения сидя, м	12,0	10,0	8,0	8,0	6,0	4,0
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя, м	16,5	14,5	13,2	12,0	9,5	8,0

Настольный теннис.

	Мужчины	Девушки
--	----------------	----------------

Нормативы	5	4	3	5	4	3
Срезка: игра ударами справа по диагонали, раз	50	4 0	30	3 0	20	15
Срезка: игра ударами слева по диагонали, раз	60	5 0	40	4 0	30	20
Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Игра ударами «накат» справа по диагонали, раз	60	5 0	40	4 0	30	20
Игра ударами «накат» слева по диагонали, раз	60	5 0	40	4 0	30	20
Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Контрудары «треугольником» в ближней зоне, раз	30	2 5	20	2 5	20	15
Контрудары «восьмеркой» в ближней зоне, раз	25	2 0	15	2 0	15	10
Игра «накатом» без потери мяча, мин	4	3	2	3	2	1
«Накат» справа (слева) против «подрезки», раз	12	1 0	8	8	6	4
«Топ-спин» справа (слева) против «подрезки», раз	10	9	8	8	7	6
Сложные подачи в заданную зону стола (3-4 типа), кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Игра различными ударами без потери мяча, мин	4	3	2	3	2	1
«Контр-топ-спин» справа (слева) по диагонали, раз	50	4 0	30	3 0	20	15
Выполнить комбинацию: простая подача, топ-спин, завершающий удар, кол-во раз из 10 повторений	10	9	8	8	7	6
Прием сложных подач «топ-спином» справа и слева, кол-во раз из 10 подач	10	9	8	8	7	6

Сочетание коротких и сложных подач с «топ-спином» и завершающим ударом, выигранные очки их 5 комбинаций	5	4	3	3	2	1
---	---	---	---	---	---	---

4 . Контрольно-оценочные материалы для дифференцированного зачета

Оценка по дифференцированному зачету выставляется занимающимся, выполнившим все практические занятия и прошедшим тестирование по пройденным темам.

Тестирование по пройденным темам

Итоговый тестовый контроль знаний по дисциплине «Физическая культура» предназначен для студентов 1 курса, обучающихся по специальности «38.02.07 Банковское дело (по отраслям)».

Целью является проверка остаточных знаний. Разработано 29 вопросов, которые могут компоноваться в несколько вариантов. Содержание вопросов включает все темы, изученные студентами по дисциплине «Физическая культура».

На каждый вопрос даются три возможных ответа, из которых необходимо выбрать один правильный.

Данный тестовый контроль знаний может быть использован при проведении контрольного среза знаний по дисциплине «Физическая культура», а также при проведении д/зачета в качестве его теоретической части.

Содержание тестов:

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
 - d) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
 - e) совершенствовании природных, физических свойств людей;
 - f) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?
 - d) знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
 - e) виды гимнастики, спорта, игр.
 - f) обеспечение безопасности жизнедеятельности
3. Под физическим развитием понимается:
 - d) процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
 - e) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;

- f) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.
4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:
- d) от технической и физической подготовленности занимающихся;
 - e) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
 - f) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.
5. Что называется осанкой человека?
- d) вертикальное положение тела человека;
 - e) формы позвоночника;
 - f) привычная поза человека в вертикальном положении.
6. Что является объективным показателем состояния здоровья?
- d) частота сердечных сокращений;
 - e) крепкий сон;
 - f) аппетит
7. С какой целью планируют режим дня?
- d) с целью организации рационального режима питания;
 - e) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
 - f) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
8. Каковы причины нарушения осанки?
- d) привычка держать голову прямо;
 - e) привычка к неправильным позам;
 - f) слабая мускулатура
9. Физическими упражнениями принято называть:
- d) определенным образом организованные двигательные действия;
 - e) движения, способствующие повышению работоспособности;
 - f) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
10. Основным специфическим средством физического воспитания является:
- d) физическое упражнение;
 - e) соблюдение режима дня;
 - f) закаливание
11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:
- d) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
 - e) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - f) пить минеральную воду
12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- d) силовых упражнений;
 - e) скоростных упражнений;
 - f) упражнений на координацию
13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- d) двигательный режим;
 - e) рациональное питание;
 - f) личная и общественная гигиена
14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?
- d) 120 - 130 уд/мин;
 - e) 40 - 50 уд/мин
 - f) 70 - 80 уд/мин
15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?
- d) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
 - e) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
 - f) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения
16. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?
- d) 90 уд/мин
 - e) 150 уд/мин
 - f) 180 уд/мин
17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?
- d) беспокойный сон;
 - e) жизнерадостное настроение;
 - f) вялость, постоянное желание спать
18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?
- d) жизненная емкость легких;
 - e) хорошее самочувствие;
 - f) частота сердечных сокращений
19. Что необходимо сделать при ушибах?
- d) наложить стерильную повязку;
 - e) наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
 - f) массировать место ушиба.
20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:
- d) сохранение и укрепление здоровья;
 - e) развитие физических качеств человека;
 - f) поддержание высокой работоспособности людей.
21. Что означает принцип закаливания - систематичность?
- d) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
 - e) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
 - f) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
- d) правила соревнований;
 - e) программа соревнований;
 - f) положение соревнований
23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?
- d) учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;

- e) выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
- f) такова традиция
24. Каким должен быть вдох и выдох?
- d) более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
- e) одинаковыми по продолжительности;
- f) более продолжительным выдох по отношению к вдоху;
25. Каков один из принципов закаливания?
- d) постепенность;
- e) решительность;
- f) однообразие
26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:
- d) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
- e) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
- f) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...
- d) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- e) затылком, ягодицами, пятками;
- f) затылком, спиной, пятками;
28. Личная гигиена включает в себя:
- d) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- e) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
- f) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
29. Основную часть урока рекомендуется начинать с...
- d) разучивания координационные сложных действий;
- e) закрепления сформированных навыков;
- f) совершенствования гибкости

Итоговый тестовый контроль практических умений по дисциплине «Физическая культура» предназначен для студентов 1 курса, обучающихся по специальности «38.02.07 Банковское дело».

Целью является проверка сформированных умений. Проверка умений осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов.

Содержание тестов:

Легкая атлетика

	Мужчины	Девушки
--	----------------	----------------

Нормативы	5	4	3	5	4	3
Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100 м	13,0	13,8	14,0	17,0	17,6	18,0
Бег: женщины – 500 м мужчины – 1000 м	3,15	3,40	4,0	1,40	2,10	3,0
Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	225	180	170	175	120	100
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	1 ош.	4 ош.	6 ош.	1 ош.	4 ош.	6 ош.
Отжимания от пола (женщины – опора на согнутые колени, мужчины – без опоры)	50	40	30	30	15	10
Отжимание от параллельных брусьев (муж.) или подтягивание на низкой перекладине высотой 90 см (жен.)	25	12	7	18	13	7
Наклон вперед до предела из положения стоя на скамейке, не сгибая ног в коленях (в сантиметрах)	18	10	7	30	15	10
Тест на общую выносливость. Бег (мин. сек.): – женщины – 2000 м – мужчины – 3000 м	12,00	13,20	14,0	13,45	15,30	16,0
Челночный бег 3x10 м	6,8	7,4	8,0	8,0	8,6	9,0
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	170	140	120	170	140	120
Приседания на одной ноге (жен. – опора на гладкую стену; муж. – без опоры)	30	15	10	30	15	10
Поднимание туловища из положения лежа	80	50	30	70	45	20
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лежа	80	50	30	70	45	20
Поднимание туловища из положения лежа на животе	80	50	30	70	45	20
Поднимание прямых ног в висе на шведской стенке	14	9	5	20	13	7

Мини-футбол.

	Мужчины	Девушки
--	----------------	----------------

Нормативы	5	4	3	5	4	3
Бег на 30м с ведением мяча, сек	3,9	4,3	4,9	4,5	4,9	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча, сек	26	27	27,9	29,5	30,1	30,9
Удар по мячу на дальность, м	82	73	61	62	55	43
Вбрасывание мяча рукам на дальность, м	22-23	19-20	16-18	17-18	16-17	13-15
Удар по мячу ногой на точность, число попаданий	7	5	4	7	5	4
Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам, сек	8,1	8,5	8,9	9,3	9,7	10,2
Жонглирование мяча головой, кол-во раз	35	27	20	16	10	6

Военно-спортивная подготовка.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Выполнение строевых приемов	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение построения в одну колонну на месте	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение построения в шеренгу	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение построения в круг	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение перестроения по звеньям, по заранее установленным местам	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение перестроения из одной шеренги в две	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение перестроения из одной шеренги в три уступами	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнения строевых команд	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош

Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнения рапорта	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнения размыканий и смыканий	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Стрельба из электронного оружия	30	25	18	30	25	18

Баскетбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Штрафные броски, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Броски у краев 3-х сек. зоны, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Броски за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Броски с 3-х очковой линии, из 10 бросков	7	5	4	6	4	3
Выполнение бросков из-под кольца, из 10 бросков	10	9	8	9	8	7
Выполнения бросков из-под кольца после 2х шагов, из 10 бросков	10	9	8	9	8	7
Выполнение бросков со штрафной линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Выполнение бросков за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Выполнение бросков за 3-х сек. зоной, не далее 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	9	7	5	8	6	4
Выполнение бросков с 3-х очковой линии в прыжке, из 10 бросков	7	5	4	6	4	3
Выполнение низкого ведения (правой и левой рукой) на месте, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош

Выполнение высокого ведения (правой и левой рукой) на месте, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение низкого ведения (правой и левой рукой) в движении, за мин.	1-2 ош	3-5 ош	6-9 ош	1-3 ош	4-7 ош	8-11 ош
Выполнение высокого ведения (правой и левой рукой) в движении, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение переводов перед собой, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение переводов под ногами, за мин.	1-3 ош	4-6 ош	7-10 ош	1-4 ош	5-8 ош	9-13 ош
Выполнение передач одной рукой от плеча, из 40 передач	до 5 ош.	6-9 ош.	10-15 ош	до 7 ош.	8-12 ош	13-17 ош
Выполнение передач двумя руками от груди, из 40 передач	до 5 ош.	6-9 ош.	10-15 ош	до 7 ош.	8-12 ош	13-17 ош

Волейбол.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прямая верхняя подача (%)	100	70	50	70	50	30
Прием и передача мяча двумя руками от стены (%)	100	70	50	70	50	30
Чередование передачи мяча сверху и снизу двумя руками (%)	100	70	50	70	50	30
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом (%)	60	40	20	60	40	20
Нападающий прямой удар через сетку из зоны 4 в зону 1 с передачи за голову (%)	100	70	50	70	50	30
Нападающий прямой удар через сетку из зоны 2 в зону 5 с передачи за голову (%)	100	70	50	70	50	30
Нападающий прямой удар из зоны 4 через сетку в зону 4-5 с низкой передачи (%)	100	70	50	70	50	30
Подача через сетку в площадку соперника (%)	100	70	50	70	50	30

Передача двумя руками сверху через сетку с партнером (%)	100	70	50	70	50	30
Передача двумя руками снизу через сетку с партнером (%)	100	70	50	70	50	30
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения сидя, м	12,0	10,0	8,0	8,0	6,0	4,0
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя, м	16,5	14,5	13,2	12,0	9,5	8,0

Настольный теннис.

Нормативы	Мужчины			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Срезка: игра ударами справа по диагонали, раз	50	40	30	30	20	15
Срезка: игра ударами слева по диагонали, раз	60	50	40	40	30	20
Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Игра ударами «накат» справа по диагонали, раз	60	50	40	40	30	20
Игра ударами «накат» слева по диагонали, раз	60	50	40	40	30	20
Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Контрудары «треугольником» в ближней зоне, раз	30	25	20	25	20	15
Контрудары «восьмеркой» в ближней зоне, раз	25	20	15	20	15	10
Игра «накатом» без потери мяча, мин	4	3	2	3	2	1
«Накат» справа (слева) против «подрезки», раз	12	10	8	8	6	4
«Топ-спин» справа (слева) против «подрезки», раз	10	9	8	8	7	6

Сложные подачи в заданную зону стола (3-4 типа), кол-во попаданий из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Игра различными ударами без потери мяча, мин	4	3	2	3	2	1
«Контр-топ-спин» справа (слева) по диагонали, раз	50	40	30	30	20	15
Выполнить комбинацию: простая подача, топ-спин, завершающий удар, кол-во раз из 10 повторений	10	9	8	8	7	6
Прием сложных подач «топ-спином» справа и слева, кол-во раз из 10 подач	10	9	8	8	7	6
Сочетание коротких и сложных подач с «топ-спином» и завершающим ударом, выигранные очки их 5 комбинаций	5	4	3	3	2	1