

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГАПОУ СО «КУПК»)

СОГЛАСОВАНО

Председатель цикловой комиссии

Технологии машиностроения

И.А. Неверов И.А.

« 28 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «КУПК»

Токарева Н. Х.

« 37 » 08 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**15.02.08 Технология машиностроения**

Уровень подготовки: базовый

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности: 15.02.08. Технология машиностроения утвержденного приказом Минобрнауки России, от 18 апреля 2014 г. № 350

**Организация – разработчик:** ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

**Разработчики:**

Брызгалова Людмила Геннадьевна, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

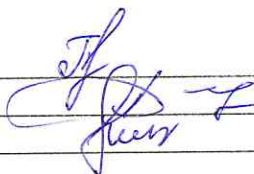
Лобода Андрей Анатольевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Мирошниченко Ирина Евгеньевна, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Проведена внутренняя техническая и содержательная экспертиза программы учебной дисциплины ОУДб.01.04. Физическая культура в рамках цикловой комиссии.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии Технология машиностроения (протокол № 1 от 28.08.2020 г.) и одобрено методическим советом (протокол № 1 от 31.08.2020 г.)

Разработчики

  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Брызгалова Л.Г.

Лобода А.А

Мирошниченко И.Е.

Председатель цикловой  
комиссии Физ.воспитания и ДПМ

  
\_\_\_\_\_

Брызгалова Л.Г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.
2. Комплект контрольно-измерительных материалов по программе учебной дисциплины «Физическая культура».
- 3 Комплект контрольно-измерительных материалов по программам профессиональных модулей.

## Введение

Представленный комплект контрольно-измерительных материалов состоит из самостоятельных комплектов контрольно-измерительных материалов (КИМ), в том числе:

- КИМ по программе учебной дисциплины «Физическая культура»;
- КИМ по программам профессиональных модулей.

Все КИМ имеют единую структуру.

# Комплект контрольно-измерительных материалов по программе учебной дисциплины

## «Физическая культура»

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по специальностям СПО реализуемым в учреждениях среднего профессионального образования Свердловской области

### Общие положения

Результатом освоения дисциплины являются знания и умения, а также общие компетенции, формирующиеся в процессе освоения ОПОП в целом.

Формой аттестации по учебной дисциплине является оценка.

Обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило, хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата (ОДА), занимаются в специальной медицинской группе (большинство обучающихся имеет индивидуальные противопоказания к выполнению практических нормативов и зачётов) и тестируются теоретически.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок (с учётом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося).

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за 2 учебных семестра с учетом общих оценок по отдельным разделам программы.

### 1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Результатом освоения программы учебной дисциплины является освоение обучающимися элементов общих компетенций (ОК):

Код	Наименование компетенций
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК1,5	Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.
ПК1,4	Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

## 2. Оценка освоения дисциплины

### 2.1. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

*(описывается в соответствии с «Положением об итоговой и промежуточной аттестации в ОУ» и рабочим учебным планом)*

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.04

Физическая культура является **дифференцированный зачет**.

Предметом оценки освоения дисциплины являются умения и знания. Обучающиеся специальной медицинской группы, студенты с ограниченными возможностями здоровья имеют ограничения и индивидуальные противопоказания, поэтому задания для оценки освоения умений и усвоения знаний могут представлять собой перечни вопросов, задания с выбором ответа (с одним или несколькими правильными ответами и т.д.). В зависимости от этого изменяется форма их представления.

**Контрольно-оценочные материалы для зачета, дифференцированного зачета.**

#### ТЕМЫ

**письменных контрольных работ (рефератов) по учебной дисциплине**

**«Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья, специальной медицинской группы и особыми образовательными потребностями.**

Тема 1	Физическая культура в жизни студента.
Тема 2	Лечебная физическая культура при бронхите.
Тема 3	Физкультура и здоровый образ жизни.
Тема 4	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Тема 5	Мини-футбол.
Тема 6	Зимние олимпийские игры: история, хронология, статистика.

Тема 7	Хоккей.
Тема 8	Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.
Тема 9	Физическая культура и здоровый образ жизни учащихся и студентов.
Тема 10	Современные системы закаливания. Плюсы и минусы.
Тема 11	Развитие силы у студентов.
Тема 12	Физические упражнения при миопии средней степени.
Тема 13	Рекомендуемые упражнения при миопии.
Тема 14	Влияние физических упражнений на мышцы.
Тема 15	История Олимпийских игр.
Тема 16	Основные методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Тема 17	Основа физического самосовершенствования.
Тема 18	Естественнонаучная основа физической культуры.
Тема 19	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
Тема 20	Физкультура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям.
Тема 21	Профилактика травматизма при занятиях физической культурой.
Тема 22	Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.
Тема 23	Влияние физических упражнений на развитие организма.
Тема 24	Итоги Олимпиады-2014 в Сочи.
Тема 25	Спортивный Каменск-Уральский.
Тема 26	Настольный теннис.
Тема 27	Волейбол.
Тема 28	Закаливание холодом.
Тема 29	Традиционные и нетрадиционные методы закаливания.
Тема 30	Закаливание организма средствами физкультуры.
Тема 31	Здоровый образ жизни студента.
Тема 32	Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат.
Тема 33	Футбол.
Тема 34	Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
Тема 35	Скандинавская ходьба.
Тема 36	Алкоголь и его отрицательное воздействие на организм.
Тема 37	Баскетбол.
Тема 38	Основные методики занятий физкультурными упражнениями.
Тема 39	Рекомендации по лечебной физкультуре.
Тема 40	Вводный контроль на занятиях в специальной медицинской группе.
Тема 41	Физические качества человека.
Тема 42	Лечебная физкультура при пиелонефрите.

**Вопросы для тестирования знаний по физической культуре  
для студентов 2-4 курсов**

Тема: «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ»

- 1) Каким был первый вид Олимпиады в Древней Греции?
  - а) бег
  - б) кулачный бой
  - в) метание копья
- 2) Дата проведения первых Олимпийских игр современности?
  - а) 1904
  - б) 1896
  - в) 1988
- 3) Организатор современных Олимпийских игр?
  - а) Х. А. Самаранч
  - б) П. Де Кубертен
  - в) М. Бреаль
- 4) Кто из спортсменов России завоевал больше всех медалей на Олимпийских играх?
  - а) Л. Латынина
  - б) В. Сальников
  - в) А. Дитятин
- 5) Указать цвета Олимпийских колец:
  - а) красный, желтый, чёрный, синий, зелёный
  - б) зелёный, голубой, оранжевый, красный
  - в) фиолетовый, синий, красный, зелёный
- 6) На каких Олимпийских играх был впервые поднят Олимпийский флаг?
  - а) 1904
  - б) 1920
  - в) 1896
- 7) Как называется свод Олимпийских правил?
  - а) законы
  - б) хартия
  - в) устав
- 8) Указать символ Олимпийских игр:
  - а) факел
  - б) кольца
  - в) лавровый венок
- 9) Указать новый вид зимнего спорта входящего в Олимпиаду:
  - а) сноуборд
  - б) скейтборд
  - в) виндсерфинг
- 10) На каких Олимпийских играх символом был медведь?
  - а) Лейк-Плесид
  - б) Москва
  - в) Инсбрук
- 11) Укажите летний олимпийский вид спорта:
  - а) бейсбол
  - б) софтбол
  - в) дзюдо
- 12) Укажите зимний олимпийский вид спорта:



- а) боулинг
  - б) керлинг
  - в) виндсёрфинг
- 13) Что изображено на эмблеме Национального Олимпийского комитета?
- а) орёл
  - б) медведь
  - в) факел
- 14) Кто возглавляет Национальный Олимпийский комитет?
- а) Иванов
  - б) Фетисов
  - в) Тягачев
- 15) В каком году впервые прозвучала олимпийская клятва?
- а) 1904
  - б) 1920
  - в) 1896
- 16) На каких Олимпийских играх современности впервые был зажжен олимпийский огонь?
- а) 1912
  - б) 1892
  - в) 1920
- 17) В каких Олимпийских играх впервые приняла участие команда России?
- а) 4
  - б) 5
  - в) 6
- 18) Имя первого чемпиона в истории Олимпийских игр современности?
- а) Д. Конноли
  - б) Р.Гаррет
  - в) Р.Гаррет
- 19) На 2 Олимпийских играх впервые принимали участие женщины, в каком виде?
- а) метание диска
  - б) стрельба из лука
  - в) гимнастика
- 20) Кому из участников Олимпийских игр принадлежат слова: «Нет большей победы, чем победа над собой»?
- а) Власов
  - б) Алексеев
  - в) Борзов
- 21) Какого цвета нет кольца, на олимпийском флаге?
- а) жёлтого
  - б) красного
  - в) белого
- 22) Девиз олимпийского движения:
- а) «Главное не победа, а участие»
  - б) «Миру-мир»
  - в) «Быстрее, выше, сильнее»
- 23) Когда состоялись первые Олимпийские игры?

- а) 776г. до Н.Э.
- б) 1898г
- в) 557г до Н.Э.

24) Для чего нужна утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) для укрепления мышц
- б) для повышения гибкости
- в) для быстрого повышения тонуса организма

Ответы на тест по физической культуре по теме:  
«ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ»

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

Тема: «ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ»

1) Первая помощь при ушибах

- а) йод
- б) лед
- в) шина

2) Первая помощь при вывихах

- а) бинт
- б) лед
- в) фестал

3) Первая помощь при переломах

- а) искусственное дыхание
- б) шина
- в) растирание

4) Техника безопасности при занятиях по баскетболу

- а) пробежка
- б) прыжок с мячом
- в) разминка

5) Техника безопасности на занятиях по волейболу.

- а) блокирование
- б) передачи в парах
- в) упражнения для кистей рук

6) Техника безопасности на занятиях по плаванию

- а) прыжки с тумбочки
- б) прыжки с бортиков
- в) душ перед занятием

7) Первая помощь при капиллярных и венозных кровотечениях

- а) бинт
- в) шина
- в) лёд

8) Первая помощь при тепловом ударе

- а) шина
  - б) уколы
  - в) тень
- 9) Стресс - это ...
- а) нормальная реакция организма на эмоциональные перенапряжение
  - б) состояние сильного нервного напряжения
  - в) совокупность состояний
- 10) Указать норму частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека
- а) 70-80 уд/мин.
  - б) 50-60 уд/мин
  - в) 80-90 уд/мин
- 11) Укажите основной пункт правил техники безопасности в спортивных играх
- а) аут
  - б) разминка
  - в) пенальти
- 12) Укажите основной пункт правил техники безопасности на занятиях гимнастикой
- а) упражнения
  - б) страховка
  - в) кувырок
- 13) Укажите основной пункт правил техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке
- а) лыжи
  - б) одежда
  - в) старт по сигналу
- 14) Что относится к объективным методам самоконтроля?
- а) ЧСС
  - б) аппетит
  - в) антропометрические показатели
- 15) Кросс по пересечённой местности при ЧСС до 120 ударов в мин. относится к ...
- а) силовой нагрузке
  - б) аэробной нагрузке
  - в) анаэробной нагрузке
- 16) Назовите субъективный показатель самоконтроля при занятиях физическими упражнениями:
- а) ЧСС
  - б) ЖЕЛ
  - в) настроение
- 17) С какой целью проводится разминка?
- а) поднять ЧСС
  - б) увеличить ЖЕЛ
  - в) подготовить организм к предстоящим нагрузкам
- 18) Первая помощь при обморожении:
- а) наложение асептической повязки
  - б) легкое растирание кожи до покраснения
  - в) растирание снегом
- 19) Здоровье человека зависит от ...
- а) образа жизни

- б) знаний о технике безопасности
  - в) силы мышц
- 20) На занятиях лёгкой атлетикой студенты не должны:
- а) садиться сразу после завершения бега
  - б) стартовать раньше сигнала
  - в) выполнять специальные беговые упражнения
- 21) На занятиях по лыжной подготовке студенты должны:
- а) иметь шерстяные носки
  - б) соблюдать интервал движения
  - в) приносить лыжные мази по погоде
- 22) Самоконтроль в процессе спортивного занятия - это:
- а) соблюдение режима дня
  - б) освоение новых упражнений
  - в) постепенное увеличение нагрузки
- 23) Что относится к антропометрическим показателям?
- а) рост
  - б) самочувствие
  - в) быстрота, сила, выносливость
- 24) Что такое осанка?
- а) привычная поза человека
  - б) прямая спина
  - в) отсутствие нарушений опорно-двигательного аппарата
- 25) Как правильно подобрать лыжи?
- а) по красоте
  - б) по росту
  - в) по весу лыж
- 26) Для чего нужен врачебный контроль?
- а) для определения уровня физической подготовленности
  - б) для определения состояния здоровья
  - в) для определения уровня энергетических возможностей
- 27) Во время проведения урока по метанию гранаты ...
- а) в секторе метания ни кого не должно быть
  - б) метание надо выполнять без разбега
  - в) метать можно только с разрешения преподавателя
- 28) К субъективным показателям состояния организма относится ...
- а) сила
  - б) питание
  - в) сон
- 29) Каковы причины нарушения осанки?
- а) длительный бег, недостаточный отдых
  - б) нарушение ритма дыхания
  - в) малая двигательная активность, слабая мускулатура
- 30) Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?
- а) 30-40мин
  - б) 1-2 ч

- в) 2-3 ч
- 31) Сколько раз в день следует питаться?
- а) 1 раз
  - б) 2-3 раза
  - в) 4-5 раз
- 32) Какие упражнения нельзя выполнять во время утренней гимнастики?
- а) для развития гибкости
  - б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  - в) требующие максимального напряжения
- 33) Какой показатель характеризует функциональное состояние сердца?
- а) один дыхательный цикл потребления кислорода
  - б) объем крови за 1 мин (минутный объем крови)
  - в) координационные способности
- 34) Какой способностью обладают позвоночник и стопы при правильной осанке?
- а) выдерживать вертикальную нагрузку до 400 кг
  - б) пружинить (амортизировать), и тем самым смягчать толчки, сотрясения
  - в) исключать возможность получения травм при резкой стопорящей остановке
- 35) Какую роль играют легкие в дыхательной системе?
- а) очищают организм от продуктов распада и удаляют лишнюю воду
  - б) объединяют, согласовывают, регулируют деятельность всех систем организма
  - в) осуществляют обмен газов между вдыхаемым воздухом и кровью
- 36) К чему приводит избыточное потребление воды?
- а) к вымыванию из организма нужных ему веществ
  - б) к запасам впрок на трое суток
  - в) к улучшению работы желудочно-кишечного тракта
- 37) Назовите важнейший показатель функционального состояния сердца
- а) кубический объем
  - б) симпатический объем
  - в) систолический объем
- 38) Каким должен быть пульс при выполнении легкой физической нагрузки?
- а) 140-160 уд./мин
  - б) 100-120 уд./мин
  - в) 170-2100 уд./мин
- 39) В каких пределах должен быть пульс при средней нагрузке?
- а) 180 уд./мин и больше
  - б) 130-150 уд./мин
  - в) 60-80 уд./мин
- 40) Назовите характер кровотока, если из раны равномерно вытекает темная кровь.
- а) артериальное
  - б) капиллярное
  - в) венозное
- 41) Каких показателей достигает пульс при больших нагрузках
- а) 120 уд./мин
  - б) 150 уд./мин
  - в) 180 уд./мин

- 42) Какого способа спуска с горы в лыжном спорте не существует?  
 а) плугом  
 б) соскальзыванием  
 в) елочкой
- 43) При помощи какого тестового упражнения определяют скоростно-силовые качества?  
 а) бег на 2000 м  
 б) подтягивание на перекладине  
 в) прыжок в длину с места
- 44) Сколько игроков должно быть на площадке для игры в волейбол?  
 а) 9 человек  
 б) 4 человека  
 в) 6 человек

Ответы на тест по физической культуре по теме:  
 «ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ»

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

Тема: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- 1) Длина одного стадия равна:
  - а) 92м27см
  - б) 200м30см
  - в) 400м40см
- 2) Какие спортивные дисциплины соединил в себе «панкратион»?
  - а) бой на мечах, борьба
  - б) стрельба из лука, борьба
  - в) кулачный бой, борьба
- 3) Кто в настоящее время возглавляет Государственный комитет по физической культуре и спорту?
  - а) Путин
  - б) Мутко
  - в) Смирнов
- 4) К питательным веществам относятся:
  - а) витамины
  - б) злаки
  - в) жиры
- 5) Каким тестом определяется физическое качество «сила»?
  - а) наклон
  - б) подтягивание
  - в) бег100м
- 6) Каким тестом определяется физическое качество «гибкость»?
  - а) наклон вперед
  - б) челночный бег
  - в) метание
- 7) Каким тестом определяется физическое качество «быстрота»?
  - а) бег 250м
  - б) бег 3000м
  - в) бег 30м
- 8) В баскетболе мяч должен быть выведен в передовую зону за:
  - а) 3с
  - б) 8с
  - в) 5с
- 9) Какое физическое качество развивает бег на 3000м
  - а) силу мышц
  - б) выносливость
  - в) терпение
- 10) Что развивают прыжки на скакалке?
  - а) силу
  - б) ловкость
  - в) гибкость
- 11) Указать основные лыжные ходы
  - а) одновременные
  - б) переменные
  - в) елочкой
- 12) Указать спортивный стиль плавания.
  - а) дельфин

- б) брасс
  - в) кроль на боку
- 13) Максимальное количество фолов игрока в баскетболе:
- а) 1
  - б) 3
  - в) 5
- 14) До какого счета длится партия в волейболе?
- а) 20
  - б) 15
  - в) 25
- 15) Какое время дается на атаку в баскетболе?
- а) 24с
  - б) 8с
  - в) 5с
- 16) Можно ли играть в волейбол ногами?
- а) нет
  - б) да
  - в) иногда
- 17) Что такое фальстарт в легкой атлетике?
- а) быстрый старт
  - б) неправильный старт
  - в) низкий старт
- 18) Дать определение понятию ЗОЖ
- а) способ жизнедеятельности
  - б) двигательная активность
  - в) укрепление здоровья
- 19) Основной принцип закаливания
- а) постепенность
  - б) аккуратность
  - в) собранность
- 20) Кому из спортсменов присвоено звание Героя Российской Федерации?
- а) Л. Егорова
  - б) Л. Латынина
  - в) Н. Зимятов
- 21) Физическое упражнение это:
- а) метод физического воспитания
  - б) средство физического воспитания
  - в) форма физического воспитания
- 22) Для развития гибкости используются:
- а) маховые движения
  - б) движения с большой амплитудой
  - в) пружинистые движения
- 23) «Накрывание» в баскетболе это ...
- а) прием защиты
  - б) владение мячом
  - в) прием против броска
- 24) Не бывает части урока:



- а) подготовительной
  - б) основной
  - в) конечной
- 25) К какой части урока относится разминка?
- а) основной
  - б) заключительной
  - в) подготовительной
- 26) Физическое качество «быстрота»- это способность ...
- а) совершать действие в минимальный отрезок времени
  - б) совершать действие в максимальный отрезок времени
  - в) преодоление большого расстояния
- 27) Физическое качество «выносливость»- это способность ...
- а) длительно выполнять работу без снижения интенсивности
  - б) пробегать большое расстояние
  - в) правильно выполнять упражнения
- 28) Физическое качество «ловкость» - это ...
- а) совокупность координационных способностей
  - б) умение уклоняться от мяча
  - в) умение выполнять гимнастические упражнения
- 29) Тактикой игры называется:
- а) разминочные действия
  - б) организация действий игроков
  - в) релаксационные упражнения
- 30) Двигательным навыком называется ...
- а) способность выполнять упражнения по частям
  - б) способность выполнять целостное действие
  - в) выполнение упражнения в целом и по частям
- 31) Какая дистанция в легкой атлетике считается классической?
- а) 400м
  - б) 500м
  - в) 600м
- 32) Нападающий удар в волейболе это ...
- а) действие в атаке
  - б) действие в защите
  - в) действие при вводе в зону
- 33) Что означает термин «буллит» в хоккее?
- а) удаление
  - б) розыгрыш шайбы
  - в) выход один на один с вратарем
- 34) Какое физическое качество характеризует «челночный бег»?
- а) силу
  - б) ловкость
  - в) выносливость
- 35) Продолжительность игры в баскетбол:
- а) 2x90 мин
  - б) 3x40 мин
  - в) 4x10 мин

- 36) Продолжительность игры в хоккей:
- а) 2х15мин
  - б) 3х20мин
  - в) 4х5мин
- 37) Продолжительность игры в футбол:
- а) 2х90 мин
  - б) 3х40 мин
  - в) 2х45 мин
- 38) Указать название штрафного удара в футболе
- а) аут
  - б) пробивание
  - в) пенальти
- 39) Назовите основной классический лыжный ход
- а) одновременный
  - б) коньковый
  - в) скользящий
- 40) Техническая ошибка в баскетболе - это ...
- а) пробежка
  - б) штрафной бросок
  - в) перерыв
- 41) Дать понятие термину «блокирование» в волейболе
- а) накрывание
  - б) подача
  - в) отпор нападающему удару
- 42) Каких спортивных игр не бывает через сетку?
- а) волейбол
  - б) гандбол
  - в) теннис
- 43) За грубое нарушение в футболе судья показывает футболисту:
- а) как были нарушены правила
  - б) свисток
  - в) жёлтую карточку
- 44) Какие процедуры можно использовать для закаливания?
- а) воздушные, солнечные ванны
  - б) прогулки без головного убора
  - в) сидеть на холодной земле
- 45) Какими физическими упражнениями можно развивать быстроту?
- а) упражнениями с отягощениями
  - б) повторным бегом с максимальной скоростью
  - в) длительным бегом в равномерном темпе
- 46) Что из перечисленного не является физическими качествами?
- а) координация
  - б) сила
  - в) выносливость
- 47) Какие упражнения выполняются с задержкой дыхания?
- а) передвижение на лыжах в подъем
  - б) бег 1000 м на время

в) упражнения с отягощениями, прицеливание при занятиях стрельбой

Ответы на тест по физической культуре по теме:  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- 1 - а    43 - в
- 2- в    44 - а
- 3 - б    45 - б
- 4 - 8    46 - а
- 5 - б    47 - в
- 6 - а
- 7 - в
- 8 - б
- 9 - б
- 10 - б
- 11- а
- 12 - б
- 13 - в
- 14 - в
- 15 - а
- 16 - б
- 17 - б
- 18 - а
- 19 - б
- 20 - а
- 21 - б
- 22 - б
- 23 - в
- 24 - в
- 25 - в
- 26 - а
- 27 - а
- 28 - а
- 29 - б
- 30 - б
- 31- а
- 32 - а
- 33 - в
- 34 - б
- 35 - в
- 36 - б
- 37 - в
- 38 - в
- 39 - б
- 40 - а
- 41 - в
- 42 - б

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(АДАПТИВНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ)**

#### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

#### **Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:**

- раздевалки по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

#### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

#### **Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- 5-е изд..стер.-М.:Изд. центр Академия,2015.-304 с.,ил.

### Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2013.

2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.

4. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2013г.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре

2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».

4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА АДАПТИВНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ)**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, формированием компетенций, включенными в обязательный минимум содержания образования и в федеральный образовательный стандарт.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функцию, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Отметка за дифференцированный зачёт.* Выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за семестр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки,

полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:*

### 1.Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

### 2.Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие *методы*: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенными другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует также, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

		условиях	
--	--	----------	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся <b>умеет</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

#### Список литературы для преподавателя

##### Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- 5-е изд..стер.-М.:Изд. центр Академия,2015.-304 с.,ил.

##### Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.
4. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2013г.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

##### Электронные издания (электронные ресурсы)

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

#### Список литературы для студентов

Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура 9 и 11 выпускные классы: Учебное пособие. – М.: АСТ – Пресс-Школа, 2002.

Физическая культура: Учебное пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. Заведений. – М.: Изд. центр «Академия»: Мастерство; Высшая школа, 2001.

Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: «Академия». 2000.

Макаров А.Н. Легкая атлетика: Учеб. для учащихся отделений физического воспитания пед. училищ. – М.: Просвещение, 1990.