




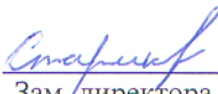
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
Социально-профессиональный техникум «Строитель»

Согласован на соответствие требованиям
ФГОС СПО с МС техникума:

 Л.А. Кравченко, методист

« 15 » сентября 2021 г.

Утверждаю:


Зам. директора по УМР
Т.В.Старикова

« 15 » сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ЦИКЛА

ФК.00 Физическая культура

для адаптированной основной профессиональной образовательной
программы среднего профессионального образования подготовки
квалифицированных рабочих, служащих

39.01.01 Социальный работник

2021 г.

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура (для социальных работников)

Внеаудиторная самостоятельная работа

1. Пояснительная записка

Самостоятельная работа студента – это планируемая работа, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа способствует: углублению и расширению знаний студентов; формированию интереса к познавательной деятельности; овладению приемами процесса познания; развитию познавательных способностей. Именно поэтому она становится главным резервом повышения эффективности подготовки современных специалистов.

Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы. Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высокого уровня.

Далее будут рассмотрены компоненты деятельности преподавателя, методы и формы организации самостоятельной работы со студентами (далее, СРС), по дисциплине «Физическая культура» и представлены примеры по организации и сопровождению СРС.

2. Организация самостоятельной работы студентов

Количество часов, отведенных на выполнение самостоятельной работы, определяется Федеральным государственным образовательным стандартом и примерной программой для каждой специальности СПС). Темы самостоятельной работы, порядок их прохождения и объем выполняются в соответствии с рабочими программами для каждой специальности.

Определение объема времени, затрачиваемого обучающимися на самостоятельное выполнение предлагаемых работ, определяется через наблюдение за подготовкой выполнения задания, опроса обучающихся о затратах времени на то или иное задание, хронометража собственных затрат преподавателя с поправкой на уровень знаний и умений обучающихся.

Самостоятельная работа выполняется студентами во внеурочное время, по удобному для них индивидуальному графику. Основными формами организации самостоятельных занятий являются:

- самостоятельные индивидуальные занятия,
- групповые занятия,
- занятия в детских спортивных школах, спортивных клубах, спортивных секциях, группах здоровья.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями следует обязательно учитывать состояние здоровья студентов, уровень их физической подготовленности на данном этапе. При каких-либо нарушениях необходима консультация с медицинским работником и преподавателем. Приступая к регулярным занятиям физическими упражнениями, необходимо усвоить основные правила физической подготовки, научиться правильно оценивать различные стороны двигательной подготовленности и личные достижения.

3. Правила проведения самостоятельных занятий.

✚ Не следует стремиться к достижению результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и переутомлению.

✚ Физические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Величина нагрузок и их сложность должны повышаться постепенно.

✚ В занятия следует включать упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

✚ Результаты занятий во многом зависят от их регулярности, так как большие перерывы между ними снижают тренировочный эффект.

✚ Для того, чтобы сохранялись высокая активность и желание заниматься, следует менять места проведения занятий, лучше всего на открытом воздухе.

✚ Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к занятию и способствует хорошему настроению.

✚ Необходимо соблюдать физиологические принципы подготовки: постепенное увеличение трудности упражнений, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом подготовленности и переносимости нагрузок.

✚ 8 Занятие обязательно начинается с разминки, а по завершении желательны восстанавливающие процедуры (теплый душ, ванна, сауна и т.д.).

✚ Эффект от занятий будет наиболее высоким, если в совокупности будут использоваться физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдаться гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Программа самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура»

Разделы и темы	Методические указания
Раздел 1. Теоретическая часть	
. . Сведения о предмете, техника безопасности	Знать историю развития физической культуры и спорта. Изучить правила безопасности при самостоятельных занятиях.
Раздел 2. Практическая часть	
2.1. Легкая атлетика	
2.1.1. Бег на короткие дистанции.	Ускорения 6-8 раз, ускорения 4-6 раз по 100м с отдыхом между повторами 2-3 мин.
2.1.2. Бег на средние дистанции	Бег средней интенсивности 3 раза по 1-1.5 км с отдыхом между повторами 3-5 мин.
2.1.3 Длительный бег. Развитие общей выносливости.	Бег в сочетании с ходьбой слабой и средней интенсивности 20-30 мин.
2.1.4 Развитие скоростной выносливости	Бег слабой интенсивности, по ходу передвижения выполнять 5-6 ускорений по 100-200м — 15-20 мин.

2.1.5.. Прыжки в длину с места	Прыжки выполняются: 5-6 раз по 1 прыжку, 4-5 раз по 2 прыжка подряд, 4-5 раз по 3 прыжка подряд (2-3 серии).
2.1 6. Прыжки в длину с разбега	Отдельно отрабатывается разбег, наскок на планку. Затем выполняется прыжок в полной координации - 6-8 раз с отдыхом между повторами .
2.1.7 Метание гранаты	Выполняется метание гранаты с места 4-5 раз. Отрабатывается разбег с подготовкой к метанию. Выполняется метание гранаты с разбега в полной координации 6-8 аз.
2.1.8. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	Бег слабой и средней интенсивности по пересеченной местности 30-40 мин.
	В начале каждого занятия выполняется разминка: <ul style="list-style-type: none"> - легкий бег 5-10 мин. - общеразвивающие упражнения
1.2. Теория. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Использовать рекомендованную литературу.
2.2. Гимнастика.	
2.2.1 Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений для утренней оздоровительной гимнастики.	Проводить утром в качестве утренней гимнастики желательно на свежем воздухе
2.2.2. Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	Включать в комплексы упражнений элементы силовой гимнастики на снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка)
2.2.3. Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	Для эффективного развития силовых качеств используются эспандеры, гантели, гири, штанга и другие спортивные снаряды.
2.2 4. Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для развития гибкости.	Упражнения выполняются со слабой интенсивностью с широкой амплитудой движений.
	В начале каждого занятия выполняется разминка: <ul style="list-style-type: none"> - легкий бег 5-10 мин. - общеразвивающие упражнения
2.3. СПОРТИВНЫС' ИГРЫ. Волейбол.	
2.3.1. Техника верхней передачи мяча.	Передачи выполняются над собой, у стены. Упражнения делать на месте и в движении.
	На каждое упражнение делать 3-4 подхода.
2.3.2 Верхняя передача мяча в парах.	Упражнение выполняется с партнером. Передачи выполняются на месте, в движении со сменой направлений, через сетку
2.3.3. Техника нижней передачи мяча	Передачи выполняются над собой, у стены. Упражнения делать на месте и в движении. На каждое упражнение делать 3-4 подхода.

2.3 4. Техника передачи мяча в тройках и четверках.	Задание выполняется в группе. Передачи выполняются сверху и снизу, на месте и в движении, стоя в к сетке и через сетку
2.3.5. Верхняя прямая подача.	Прямая подача в стену. Прямая подача через сетку. Поддачи в определенные зоны площадки.
2.3 6. Техника и тактика игры.	Для овладения приемами игры в волейбол желательно организовать группы по месту жительства, в местах отдыха, где есть волейбольные площадки. При игре применять освоенные умения и навыки в волейбол.
2.5. Спортивные игры. Баскетбол.	
2.5.1. Техника передачи и ловли мяча.	Выполнять передачи и ловлю мяча индивидуально со стеной, а также с партнером. Передачи выполнять различными способами — двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, двумя и одной рукой с отскоком от пола. Ловля мяча осуществляется на вытянутые руки.
25.2. Техника ведения мяча.	При ведении мяча использовать движения кисти и предплечья. Мяч должен постоянно находиться сбоку-спереди. Вести мяч дальше от защитника рукой, закрывая мяч туловищем. При передвижении ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед. Ведение осуществлять как правой, так и левой кой.
2.5.3. Техника бросков.	Броски можно выполнять двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. При броске одной рукой удерживать мяч бросающей рукой и контролировать другой спереди или сзади, принять устойчивое положение, смотреть на кольцо. При броске мяча придать ему обратное вращение, тело подать вперед. Отработать броски с различных дистанций, а также в движении и в прыжке.
2.5 4. Техника и тактика игры.	Техника и тактика игры отрабатывается в двусторонней игре. Для этого нужно сформировать команды из друзей и знакомых по месту жительства, отдыха, из своих однокурсников. В игре применять освоенные приемы игры в баскетбол.

Темы реферативных работ:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в жизни современного общества.
3. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности (на примере своей профессии).

5. Физическая культура и спорт в трудовых коллективах, формы организации и отличительные особенности.
6. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в государствах древнего мира.
7. История зарождения олимпийского движения, первые олимпийские игры (Древняя Греция).
8. Возрождение Олимпийских игр в 19 веке, первые игры современности.
9. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
10. История зарождения олимпийского движения в России и первое участие в Олимпийских играх (конец 19 — начало 20 века).
11. Олимпийские игры 1980г. в г. Москве.
12. Зимние Олимпийские игры 2014г. в г. Сочи.
13. Лучшие спортсмены России.
14. Влияние физических упражнений на развитие и совершенствование различных систем организма человека.
15. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
16. Основные формы оздоровительной физической культуры.
17. Физическая культура и спорт, их особенности и отличия.
18. Осанка. Средства и методы развития и коррекции.
21. Закаливание. Способы закаливания и методы применения.
22. Массаж. Виды массажа и способы применения.
23. Телосложение. Развитие и коррекция средствами физической культуры.
24. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы.
25. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.
26. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательной системы организма человека.
27. Физические упражнения во время беременности.
28. Гигиена, безопасность и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
29. Скоростные качества. Средства и методы развития.
30. Силовые качества. Средства и методы развития.
31. Выносливость. Средства и методы развития.
32. Гибкость. Средства и методы развития.
33. Легкая атлетика.
34. Волейбол.
35. Баскетбол.
36. Плавание.
37. Единоборства.
38. Гимнастика.

5. Контроль и оценка

Контроль и оценка выполнения самостоятельной работы осуществляется преподавателем на учебных занятиях. Для этого используются разработанные и утвержденные тестовые задания и контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности по каждому разделу программы.

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
Материалы для рубежного контроля результатов освоения обучающимися
программы дисциплины «Физическая культура»

1 вариант

1. Что означает 5 Олимпийских колец (зеленого, черного, синего, красного, желтого цвета)?
 - А) Физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.)
 - Б) Города в которых проводились первые Олимпиады (Афины, Рим, Олимпия, Феодосия, Элида.)
 - В) Континенты мира (Австралия, Европа, Америка, Азия, Африка.) Г) Страны участницы Олимпийских игр.
2. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх?
 - А) Все желающие
 - Б) Свободные греки
 - В) Мужчины и женщины Греции и Рима Г) Знатные особы Греции
3. Кого называли Олимпийцами?
 - А) Участников Олимпиады
 - Б) Победителей Олимпиады
 - В) Жителей города, где проводилась Олимпиада
 - Г) Судей, обслуживающих программы Олимпиады
4. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
 - А) Планировалось провести в 1944 г, но они были отменены из-за второй мировой войны
 - Б) 1980 г. Москва
 - В) 1976 г. Кавказ Красная поляна
5. Кто из спортсменов России стал первым Олимпийским чемпионом?
 - А) Борец М.Клейн
 - Б) Борец Гакеншмидт
 - В) Фигурист Панин-Коломенкин
6. Национальный вид спорта в нашей Республике?
 - А) Лыжные гонки
 - Б) Греко-римская борьба
 - В) Таэквон-до
 - Г) Хоккей с мячом
7. Физическая культура представляет собой
 - А) Учебный предмет в школе
 - Б) Выполнение упражнения
 - В) Процесс совершенствования возможностей человека
 - Г) Часть общественной культуры.
8. Что является основным средством физического воспитания?
 - А) Теоретические знания
 - Б) Оздоровительные средства
 - В) Физические упражнения
 - Г) Гигиенические факторы
9. Двигательная активность- это...
 - А) Кол-во движений, выполненных в течении какого-то времени
 - Б) Способность выполнять максимальное кол-во движений в минуту
 - В) Способность выполнять максимально возможные прыжковые упражнения
10. Физическое развитие это-...
 - А) Процесс формирования и изменения морфофункциональных св-в организма
 - Б) Процесс совершенствования физических качеств, при выполнении упражнений

- В) Физическая работоспособность, функциональные возможности организма
 Г) Размеренность занятий физическими упражнениями
11. Для повышения функциональных возможностей, сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть в следующих пределах:
 А) 50-60 уд/мин
 Б) 70-90 уд/мин
 В) 100-130 уд/мин
 Г) 130-150 уд/мин
12. Осанкой называется...
 А) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
 Б) Пружинистые характеристики позвоночника
 В) Силуэт человека
 Г) Привычная поза человека в вертикальном положении
13. Под здоровым понимают такое комфортное состояние человека, при котором он
 А) Бодр и жизнерадостен
 Б) Легко переносит все неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
 В) Обладает высокой работоспособностью быстро восстанавливается после физической нагрузки
 Г) Наблюдается все вышеперечисленное
14. Жизненная емкость легких является важной характеристикой функционального состояния человека, она характеризует..
 А) Количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха
 Б) Количество воздуха, которое выдыхается человеком за минуту
 В) Количество дыхательных движений за минуту
 Г) Количество воздуха, которое выдыхает человек за всю жизнь
15. Внешние признаки сильного утомления при выполнении физической нагрузки?
 А) Значительное покраснение кожи лица и туловища
 Б) Учащенное дыхание
 В) Значительное потоотделение
 Г) Нарушение координации движений, дрожание конечностей
16. Что является основной причиной травматизма при выполнении физических упражнениях?
 А) Небрежно проведенная разминка
 Б) Плохое снаряжение (одежа, обувь, защитные приспособления)
 В) Отсутствие медицинского контроля
 Г) Наблюдаются все вышеперечисленные причины
17. При ушибе голеностопного сустава необходимо...
 А) Наложить ватно-марлевую повязку
 Б) Холодный компресс и тугая повязка
 В) Уложить на носилки, зафиксировать и транспортировать в больницу
18. Что понимается под закаливанием?
 А) Обливание холодной водой, купание в прохладной воде
 Б) Приспособление организма к воздействиям внешней среды
 В) Укрепление здоровья Г) Прем солнечных ванн, загар
19. Виды спорта, требующие проявления физического качества «гибкость»...
 А) Метание молота
 Б) Бег на дистанции
 В) Синхронное плавание
 Г) Лыжные гонки
20. Физическое качество выносливость развивается следующими упражнениями

- А) Прыжки в длину с места
 - Б) Бег на 400 м
 - В) Бег в равномерном темпе в течении 30-40 мин
 - Г) Подтягивание в течении 1 мин
22. Как называется линия, делящая спортивную площадку пополам?
- А) Центровая
 - Б) Средняя
 - В) Крайняя
 - Г) Боковая
23. Сколько секунд дается на вбрасывание мяча в баскетболе?
- А) 3 сек
 - Б) 5 сек
 - В) 8 сек
 - Г) 10 сек
24. Сколько человек команда в волейболе?
25. Сколько человек команда в футболе?
- А) 8
 - Б) 9
 - В) 10
 - Г) 11
26. Кто был создателем игры баскетбол?
- А) Джеймс Нейсмит
 - Б) Пьер де Кубертен
 - В) Уильям Морган
27. В каком году была создана игра баскетбол?
- А) 1895
 - Б) 1891
 - В) 1995
 - Г) 1996
28. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?
- А) Англия 1863
 - Б) Франция 1868
 - В) Бразилия 1999
 - Г) Афины 1862
29. Что означает красная карточка, показанная судьей?
- А) Удаление
 - Б) Предупреждение
 - В) Замечание
30. Согласно правил соревнований по волейболу высшая точка сетки расположена от земли на высоту . . .
- А) Мужских соревнованиях 2, 43 метра и женских 2,24 метра
 - Б) Мужских соревнованиях 3, 43 метра и женских 3 24 метра
 - В) Мужских соревнованиях 2, 43 метра и женских 2 43 метра (одинаковая)
 - Г) Ставится произвольно

2 вариант

1. Термин «Олимпиада» означает...

- А) Четырехлетний период между Олимпийскими играми
Б) Первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры В) Соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. Какую награду получал победитель Олимпийских игр в Древней Греции?

- А) Грамота
Б) Венок из лавра
В) кубок Г)

Вымпел

3. Назовите официальный талисман 22 Олимпийских игр в Москве?

- А) Бобер
Б) Мишка
В) Кенгуру Г)

Белка

4. Кто был инициатором проведения современных Олимпийских игр?

- А) П.Ф.Лесгафт
Б) П. Кубертен
В) Х.А.Самаранч
Г) Ж.Рогге

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

- А) Одной стадии
Б) Двойной длине стадиона
В) 200 метров
Г) Во время тех игр состязались в борьбе и в метаниях, а не в беге

6. Назовите первого Олимпийского чемпиона в нашей Республике

- А) Р. Сметанина
Б) В. Рочев
В) Н. Бажуков Г) А.

Поляков

7. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- А) Физических и психических качеств людей
Б) Техники двигательных действий
В) Работоспособности человека
Г) Природных физических свойств человека

8. Физическая подготовленность характеризуется...

- А) Высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий, к различным заболеваниям
Б) Уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения
Г) Высокими результатами в ученой, трудовой и спортивной деятельности

9. Отличительным признаком физической культуры является...

- А) Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
Б) Физическое совершенство
В) Выполнение физических упражнений Г)

Занятие в форме уроков

10. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- А) Подготовленностью занимающихся их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
Б) Величиной их воздействия на организм
В) Временем и количеством повторений двигательных действий
Г) Напряжением отдельных мышечных групп

11. Укажите диапазон ЧСС в покое у здорового человека А) 100-120 уд/мин.

- Б) 60-80 уд/мин.
- В) 40-45 уд/мин .Г)
- 80-115 уд/мин.

12. Правильной можно считать осанку если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- А) Затылком, ягодицами, пятками
- Б) Лопатками, ягодицами, пятками
- В) Затылком, спиной, пятками
- Г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

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

- А) Хорошая циркуляция крови во время выполнения упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- Б) Повышаются возможности дыхательной системы
- В) Способствует повышению резервных возможностей организма
- Г) При достаточном энергосбережении организм легче противостоит простудным и инфекционными заболеваниями

14. Правильное дыхание характеризуется...

- А) Более продолжительным выдохом
- Б) Более продолжительным вдохом
- В) Вдохом через нос и выдохом ртом
- Г) Равной продолжительностью вдоха и выдоха

15. Главной причиной нарушения осанки является...

- А) Привычка к определенным позам
- Б) Слабость мышц
- В) Отсутствие движений во время школьных уроков
- Г) Ношение сумки, портфеля на одном плече

16. Первая помощь при обморожении

- А) Холод, массаж
- Б) Сухая повязка, тепло
- В) Жгут с запиской о времени
- Г) Обработать мазью

17. Какое кровотечение наиболее опасно

- А) Венозное
- Б) Артериальное
- В) Капиллярное

18. Для профилактики травматизма необходимо...

- А) Соблюдать ТБ, гигиенические требования к спортивной одежде
- Б) Заниматься в переполненном зале
- В) Заниматься во время болезни
- Г) Выполнять упражнения от сложного к простому

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

- А) Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, т.к нельзя допускать переохлаждения
- Б) Чем больше температура, тем короче должны быть занятия, т. к нельзя допускать перегревания организма
- В) Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- Г) После занятий надо принять холодный душ

20. Для воспитания быстроты используются...

- А) Подвижные спортивные игры
- Б) Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции
- В) Упражнения на быстроту реакции, частоту движений

Г) Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

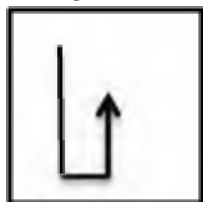
21. При воспитании силы используются спец. упражнения с отягощением. Их отличительная особенность заключается в том, что...

- А) В качестве утягощения используется собственный вес
- Б) Они выполняются до утомления
- В) Они вызывают значительное напряжение мышц
- Г) Они выполняются медленно

22. Какой мяч имеет наибольший вес?

- А) Баскетбольный
- Б) Волейбольный
- В) Футбольный
- Г) Теннисный

23. Как называется приведенный способ передвижения?



- А) Змейка
- Б) Противоход
- В) Открытая петля
- Г) Зигзаг

24. Сколько секунд дается на подачу в волейболе?

- А) 6
- Б) 7
- В) 8
- Г) 9

25. Сколько человек команда в баскетболе?

- А) 4
- Б) 6
- В) 5
- Г) 11

26. Кто создал игру волейбол?

- А) Джеймс Нейсмит
- Б) Пьер де Кубертен
- В) Уильям Морган
- Г) П. Ф. Лесгвфт

28. В каком году была создана игра волейбол?

- А) 1895 г
- Б) 1891 г
- В) 1995 г
- Г) 1996 г

29. Сила человека измеряется с помощью:

- А) Калипера
- Б) Динамометра
- В) Весов и ростометра
- Г) Спитометра

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

Критерии оценки:

За правильный ответ на один вопрос обучающийся получает 1 балл

Оценка	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
--------	-------------------	--------	---------

Вариант 1 и Вариант 2	7- 14	15 -22	23 - 30
-----------------------	-------	--------	---------

Материалы для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Рекомендуемое время выполнения теоретического тура 40 мин.

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.

Максимальное количество баллов - 50

1 вариант

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

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

а) Евгений Гришин (конькобежный спорт)

б) Любовь Баранова (Козырева) (лыжные гонки)

в) Борис Шилков (конькобежный спорт)

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

3. Сколько раз принимала участие в зимних Олимпийских играх сыктывкарская лыжница Раиса Сметанина?

а) 2 раза

б) 3 раза

в) 4 раза

г) 5 раз

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

а) Спиридон Луис, Греция (марафонский бег)

б) Джеймс Конолли, США (тройной прыжок)

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

г) Поль Масон, Франция (велосипедный спорт)

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

а) граф

б) маркиз

в) барон

г) лорд

6. Что означает понятие допинг...

а) лекарственные вещества, способствующие повышению спортивной работоспособности

б) применение веществ, относящихся к запрещенным классам фармакологических препаратов

в) применение различных запрещенных методов

г) все вышеперечисленное

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

а) одного игрока

б) двух игроков

в) трёх игроков

г) четырех игроков

8. Неформальный лидер спортивной команды (коллектива) это...

а) тренер

- б) наиболее эффективный спортсмен в игровое или во время досуга, имеющий воздействие на коллектив
- в) капитан команды
- г) администратор команды
10. Лесгафт Петр Францевич (1837-1909) - это...
- а) основоположник научной теории физического воспитания
- б) основатель первого спортивного клуба в России
- в) известный спортсмен
- г) ученый физик
11. К компонентам здорового образа жизни относятся...
- а) условия жизни и деятельности человека
- б) естественные и искусственные факторы внешней и внутренней среды
- в) деятельность, обеспечивающая формирование и сохранение здоровья
- г) все вышеперечисленное
12. Какой количественный состав команды игроков на площадке по пляжному волейболу (согласно правил соревнований)...
13. Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги) в гимнастике называется...
- а) мост
- б) курбет
- в) шпагат
- г) подъем разгибом
14. Составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям, - это...
- а) отдых
- б) спорт
- в) культура
- г) искусство
15. Воркутинский пловец Аркадий Вятчанин (младший) завоевал 2 бронзовые медали на Олимпийских играх в Пекине (2008 г.) в плавании (указать стиль)...
- а) кроль
- б) брасс
- в) баттерфляй
- г) на спине
16. Какие дисциплины входят в состав вида спорта «Современное пятиборье» (выделите правильное сочетание)?
- а) стрельба, фехтование, плавание, конкур, кросс
- б) стрельба, фехтование, плавание, ориентирование, кросс
- в) стрельба, автогонки, плавание, рукопашный бой, кросс
- г) фехтование, плавание, ориентирование, конкур, шашки
17. Спортсменам, добившимся высоких спортивных результатов на Олимпийских играх, чемпионатах мира, кубках мира и приравненных к ним крупнейших международных соревнованиях присваивается звание...
- а) мастер спорта России
- б) заслуженный мастер спорта России
- в) мастер спорта международного класса
- г) почетный работник тренер России
18. Спортсмен, для которого спорт является основным видом деятельности, получающий заработную плату или иное денежное вознаграждение...
- а) физкультурник

- б) спортсмен – любитель
 - в) спортсмен — профессионал
 - г) спортивный болельщик
19. К основным признакам вида спорта относятся...
- а) среда занятий, используемый инвентарь, правила соревнований
 - б) климатические условия, демография, состав населения
 - н) спортивные сооружения, тренеры, спортивные судьи
 - г) финансирование, красивая экипировка, свободное время после занятий
20. Физическая рекреация это...
- а) отдых, восстановление сил человека
 - б) двигательльно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений
 - в) использование естественных сил природы для достижения хорошего самочувствия, восстановления умственной, физической работоспособности
 - г) все вышеперечисленное
21. Что означает жест судьи в баскетболе (поднятые три пальца обеих рук):
- 1 Успешный трехочковый бросок
 2. Спорный бросок
 3. Приглашение на площадку
 - 4 Неправильная игра руками



24. Процесс, результат деятельности человека по преобразению своей физической (телесной) природы это...
- а) физическая культура
 - б) искусство
 - в) культура
 - г) эстетическое воспитание

2 вариант

1. Первый россиянин, ставший Олимпийским чемпионом в 1908 году...
2. На каких летних Олимпийских играх впервые был поднят олимпийский флаг (белый с пятью кольцами) и произнесена олимпийская клятва?
 - а) Стокгольм, 1912
 - б) Антверпен, 1920
 - в) Париж, 1924
 - г) Амстердам, 1928
3. Наибольшее количество золотых медалей на одной зимней Олимпиаде (5 золотых медалей) имеет спортсмен..
 - а) Эрик Хайден, США (конькобежный спорт, 1980)
 - б) Ивонн Ван Геннип, Нидерланды (конькобежный спорт, 1988)
 - в) Любовь Егорова, СНГ (лыжные гонки, 1992)
 - г) Берндален, Норвегия (биатлон, 2002)
4. Какую медаль завоевал сыктывкарский лыжник Василий Рочев (младший) на Олимпийских играх 2006 года в Турине...
 - а) золоту

- б) серебряную
 - в) бронзовую
5. Сыктывкарец Николай Бажуков стал чемпионом на зимних Олимпийских играх (Инсбрук, 1976) в лыжных гонках на дистанции...
- а) 10 километров
 - б) 15 километров
 - в) 30 километров
 - г) на всех трех дистанциях
6. Укажите циклические виды спорта:
- а) Борьба .
 - б) Бег.
 - в) Фехтование.
 - г) Баскетбол.
7. Единая Всероссийская Спортивная Классификация (ЕВСК) это...
- а) документ, устанавливающий нормы, требования и условия присвоения спортивных разрядов и званий
 - б) документ регламентирующий поведение спортсмена во время соревнований
 - в) положение по проведению соревнований
 - г) ежегодный статистический отчет физкультурно-спортивной организации
8. Если запасной игрок выходит на футбольное поле без разрешения судьи:
- а) игра останавливается
 - б) запасной игрок получает предупреждение, с показом желтой карточки и ему предлагается покинуть игровое поле
 - в) игра возобновляется "спорным мячом" на том месте, где мяч находился в момент остановки игры
 - г) все вышеперечисленное осуществляется судьей матча
9. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата (простой и смешанный) в гимнастике называется...
- а) мост
 - б) вис
 - в) шпагат
 - г) крест
10. К компонентам здорового образа жизни относятся...
- а) условия жизни и деятельности человека
 - б) естественные и искусственные факторы внешней и внутренней среды
 - в) деятельность, обеспечивающая формирование и сохранение здоровья
 - г) все вышеперечисленное
11. Лечебная физическая культура это...
- а) профилактика и лечение различных заболеваний
 - б) лечение производственных и спортивных травм.
 - в) использование специальных физических упражнений и некоторых спортивных средств для лечения и восстановления функций организма
 - г) Все вышеуказанное
12. Гипоксия — это недостаток..
- а) витаминов
 - б) движений
 - в) питания
 - г) кислорода
13. Во время игры в волейбол количество игроков на площадке от одной команды должно быть...
14. Для участников соревнований (бегунов) с высокого старта даются команды...
15. Научная и учебная дисциплина изучающая физическое воспитание это...

- а) теория физической культуры
 - б) социология физической культуры и спорта
 - в) менеджмент физической культуры и спорта
 - г) психология физической культуры и спорта
17. Где находится штаб-квартира Международного олимпийского комитета (МОК)?
- а) в г. Москве (Россия)
 - б) в г. Лондоне (Великобритания)
 - в) в г. Лозанне (Швейцария)
 - г) в г. Афины (Греция)
18. К костям верхней конечности относятся (укажите верное сочетание)...
- а) тазовая кость, бедренная кость, малоберцовая кость, кости стопы
 - б) ключица, лопатка, плечевая кость, локтевая кость, кости запястья
 - в) ключица, лопатка, плечевая кость, локтевая кость, малоберцовая кость
 - г) тазовая кость, бедренная кость, плечевая кость, локтевая кость
19. Согласно правил игры в волейбол команда набирает очко...
- а) успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника,
 - б) когда команда соперника совершает ошибку
 - в) когда команда соперника получает замечание
 - г) во всех вышеуказанных случаях
20. Согласно правил размер волейбольной площадки...
- а) в длину 18 метров и 9 метров в ширину
 - б) в длину 20 метров и 10 метров в ширину
 - в) в длину 22 метра и 11 метров в ширину
 - г) в длину 24 метра и 12 метров в ширину
21. Какой количественный состав команды игроков на площадке по пляжному волейболу (согласно правил соревнований)...
- а) 6
 - б) 5
 - в) 4
 - г) 3
22. Сфера спорта, обеспечивающая раскрытие потенциальных возможностей человека, достижение высоких результатов, установление рекордов, организационно спортивно-зрелищных мероприятий – это...
- а) массовый спорт
 - б) рекреативный спорт
 - в) оздоровительная физическая культура
 - г) спорт высших достижений
23. Составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям это...
- а) отдых
 - б) спорт
 - в) культура
 - г) искусство
24. Что означает жест судьи в баскетболе (удар кулаком в открытую ладонь)?
- а) столкновение игрока с мячом
 - б) неправильная игра руками
 - в) толчок или столкновение игрока без мяча
 - г) блокировка



**Комплект для контроля результатов обучения по учебной дисциплине
ФК.00 Физическая культура**

Контрольные измерительные материалы для контроля результатов освоения обучающимися ППКРС позволяют установить следующий уровень освоения обучающимися дисциплины «ФК»:

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Учебно-тренировочные ЗАНЯТИЯ	

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях

1. Материалы для текущего и промежуточного контроля результатов освоения обучающимися программы дисциплины «Физическая культура»

Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м	16-17 18 и ст.	выше 5	5 5	ниже	выше	6,0 - 4,9 6,0	ниже
		Бег 60 м	16-17 18 и ст.	выше	8 0-7 8 8 0-7 7	8,1 и ниже	8,5 и выше 8,4	8,6 8 8-8,5	8,9 и ниже
		Бег 100 м	16-17 18 и ст.	14,2 и выше 13,2	15,0- 14,3 13,813,3	15,1 и ниже 13,9 и ниже	17,2 и выше 15,7 и выше	18,0- 17,3 16,315,8	18,1 и ниже 16,4 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16-17 18 и ст.	7,2 и выше 7,2	7,5-7,3 7,5-7,3	7,6 и ниже 7,6	выше 8,4	8,7-8 5 8,7-8 5	8,8 и ниже 8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17 18 и ст.	240 и выше 240	220239 220239	219 и ниже 219	190 и выше 190	180189 180189	179 и ниже 179
		Метание гранаты (500гр дев. и 700гр юн)	16-17 18 и ст.	35 и выше 35 и выше	30-34 34-30	29 и ниже 29 и ниже	22 и выше 22 и выше	18-21 18-21	17 и ниже 17 и ниже
		Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.	16-17 18 и ст.	30 и выше 30 и выше	26-29 26-29	25 и ниже 25 и ниже	26 и выше 26 и выше	23-25 23-25	24 и ниже 24 и ниже
4	Выносливость	Бег 1000 м	18 и ст.	13.00 мин и выше 12.00	13.50 12.35-	13.51 и ниже 12.36			
		Бег 2000 м	18 и ст.				10.00 и выше выше	11.30- 10.01 11.50- 10.16	и ниже и ниже

		Лыжный поход 3 км(юн) 2км(дев)	16-17 18 и ст.	17.00 и выше 17.00 и выше	18.0017.01 18.0017.01	18.01 и ниже 18.01 и ниже	14.00 и выше 14.00 и выше	14.3014. 14.3 0— 14.01	14.31 и ниже 14.31 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17 18 и ст.	Достать ладоням и пола Достать ладоням и пола	Достать пальца ми пола Достать пальца ми пола		Достать ладоням и пола Достать ладоням и пола	Достать пальца ми пола Достат пальца ми пола	
6	Силовые	Подтягивание на перекладине	16-17 18 и ст	12 и выше 12		ниже 9	15 и выше 15	10-14 10-14	ниже 9