

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОГСЭ.04 Физическая культура*

программы подготовки специалистов среднего звена  
*23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте  
(по видам)*

Форма обучения: *очная*

Находка 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 апреля 2014 года № 376.

Разработчик: . . . , преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 10 от «11» июня 2021 г.

Председатель ЦМК  Н. П. Фадеева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код компетенции	Наименование общих компетенций	Результат освоения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<b>Иметь практический опыт:</b> планирования деятельности, применяя технологию с учетом изменения параметров объекта; выбирать типовой способ (технологию) решения задачи в соответствии с заданными условиями, имеющимися ресурсами, критериями качества и эффективности <b>Уметь:</b> планировать деятельность по решению задачи в рамках заданных (известных) технологий, в том числе выделяя отдельные составляющие технологии; анализировать потребности в ресурсах и планировать ресурсы в соответствии с заданным способом решения задачи <b>Знать:</b> методы и способы выполнения профессиональных задач; называть ресурсы для решения поставленной задачи в соответствии с заданным способом деятельности
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<b>Иметь практический опыт:</b> проводить анализ причин существования проблемы; предлагать способ коррекции деятельности на основе результатов текущего контроля и результатов оценки продукта деятельности; определять показатели результативности деятельности в соответствии с поставленной профессиональной задачей; задавать критерии для определения способа

		<p>разрешения проблемы;  прогнозировать последствия принятых решений; называть риски на основе самостоятельно проведенного анализа ситуации;  предлагать способы предотвращения и нейтрализации рисков</p> <p><b>Уметь:</b>  самостоятельно задавать критерии для анализа рабочей ситуации на основе эталонной ситуации и определять проблему; планировать текущий контроль своей деятельности в соответствии с заданной технологией деятельности и определенным результатом (целью) или продуктом деятельности; определять проблему на основе самостоятельно проведенного анализа ситуации; планировать и оценивать продукт своей деятельности на основе заданных критериев; определять критерии оценки продукта на основе задачи деятельности; выбирать способ разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями и ставить цель деятельности; оценивать последствия принятых решений; анализировать риски (определять степень вероятности и степень влияния на достижение цели) и обосновывать достижимость цели</p> <p><b>Знать:</b>  технологии анализа рабочей ситуации в соответствии с заданными критериями, указывая ее соответствие/несоответствие эталонной ситуации; принципы осуществления текущего контроля своей деятельности по заданному алгоритму;  способы оценивания продукта своей деятельности по характеристикам</p>
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<p><b>Иметь практический опыт:</b>  принимать и фиксировать решение по вопросам для группового обсуждения; фиксировать особые мнения; использовать приемы выхода из ситуации, когда дискуссия зашла в тупик; давать</p>

		<p>сравнительную оценку идей, высказанных участниками группы, относительно цели групповой работы; самостоятельно готовить средства наглядности; самостоятельно выбирать жанр монологического высказывания в зависимости от его цели и целевой аудитории; запрашивать мнение партнера по диалогу; извлекать из устной речи (монолог, диалог, дискуссия) фактическую и оценочную информацию, определять основную тему, предложения, аргументы, доказательства, выводы, оценки; самостоятельно определять жанр письменной коммуникации в зависимости от цели; создавать продукт письменной коммуникации сложной конструкции</p> <p><b>Уметь:</b> договариваться о процедуре и вопросах для обсуждения в группе в соответствии с поставленной целью деятельности команды (группы); при групповом обсуждении задавать вопросы, проверять адекватность понимания идей других; соблюдать заданный жанр высказывания (служебный доклад, выступление на совещании, собрании, презентации товара (услуги)); использовать средства наглядности или невербальные средства, направленные на выяснение мнения (позиции); задавать вопросы, направленные на выяснение фактической информации; создавать стандартный продукт письменной коммуникации</p> <p><b>Знать:</b> правила участия в групповом обсуждении, высказываясь в соответствии с заданной процедурой и по заданному вопросу; соблюдать нормы публичной речи и регламент, используя паузы для выделения смысловых блоков своей речи; начинать и заканчивать служебный разговор в соответствии с нормами; отвечать на вопросы, направленные</p>
--	--	--

		на выяснение фактической информации; извлекать из устной речи (монолог, диалог, дискуссия) основное содержание фактической информации
--	--	---

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	336
в том числе:	
– теоретическое обучение <i>(если предусмотрено)</i>	
– практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	168
– лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	
– курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
– самостоятельная работа	168
– консультации	
– промежуточная аттестация – <i>(форма промежуточной аттестации)</i>	3, 4, 5, 6, 7 семестр - Дифференцированный зачет

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретико - практические основы физической культуры</b>			
Тема 1.1.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.		ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 1.2.	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
Тема 1.3	Индивидуальный выбор спорта или оздоровительных систем физических упражнений.		
Тема 1.4.	Социально-биологические основы физической культуры и спорта.		
Тема 1.5.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
Тема 1.6.	Основы здорового образа и стиля жизни.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Написание рефератов и сообщений по теории физической культуре.	40	
<b>Раздел 2. Практический</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		
Тема 2.1.	<b>Практические занятия</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	<b>Практические занятия</b> Баскетбол	28	



	<b>Самостоятельная работа.</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема 2.2.	<b>Практические занятия</b> Волейбол	40	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема 2.3.	<b>Практические занятия</b> Атлетическая гимнастика, гимнастика	40	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	18	
Тема 2.4.	<b>Практические занятия</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	40	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	30	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	20	
Тема 2.5	<b>Самостоятельная работа</b> Критерии результативности занятий Информационный контроль за учебной деятельностью Требования к уровню подготовки студента	40	ОК 2, ОК 3, ОК 6
<b>ВСЕГО</b>		<b>336</b>	

## **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Спортивные комплексы: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**  
Спортивное ядро стадиона «Водник».

#### **Спортивный зал:**

Гимнастические мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, аудио-магнитофон SONY, мячи гимнастические, скакалки, обручи, гантели, гимнастические коврики.

### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд ВГУЭС укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

#### **Основная литература**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — Текст: электронный. — URL: <https://book.ru/book/932718>

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — Текст: электронный. — URL: <https://book.ru/book/932248>

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — Текст: электронный. — URL: <https://book.ru/book/932719>

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/44858>

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

#### **Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453951>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

#### **Электронные ресурсы**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
3. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную Самостоятельная работа с деятельностью для укрепления жизненных и профессиональных целей.	здоровья, достижения
<b>знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование
- основы здорового образа жизни.	Ответы на контрольные вопросы

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по дисциплине разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе дисциплины.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

*ОГСЭ.04 Физическая культура*

программы подготовки специалистов среднего звена  
*23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте*  
*(по видам)*

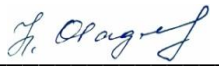
Форма обучения: *очная*

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 22 апреля 2014 г. №376, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик: А.В. \_\_\_\_\_, преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 10 от «11» июня 2021 г.

Председатель ЦМК  Н. П. Фадеева  
*подпись*

## **1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Контрольно-оценочное средство (далее КОС) предназначено для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КОС разработано на основании требований федеральных государственных образовательных стандартов по специальностям СПО к результатам освоения ОПОП, а так же рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Контрольно-измерительные материалы представлены тестовыми заданиями различной степени сложности. Каждое тестовое задание содержит условие (вопрос) и 4-6 вариантов ответа, из которых один правильный.

При мониторинге результативности освоения программы учебной дисциплины рекомендуется использовать следующую шкалу оценки образовательных достижений обучающихся:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
91 - 100	5	отлично
76 - 90	4	хорошо
61 - 75	3	удовлетворительно
менее 61	2	неудовлетворительно

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ К ПРОВЕРКЕ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
<p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся <b>умеют</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование; формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.</li> <li>•Овладеть методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта; закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной деятельности, в быту, на отдыхе.</li> <li>•Широко использовать теоретико-методические знания, в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта, развивать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умения и навыков.</li> <li>•Обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методико-практических и учебнотренировочных знаний, умения и навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессиональноприкладной направленности; корректировать и оценивать</li> </ul>	<p>Умение применять знания методик составления, организации, проведения комплексов общеразвивающих физических упражнений.</p> <p>Умение применять знания методик составления, организации, проведения комплексов физических упражнений согласно уровню здоровья, физической подготовленности и возрастного ценза.</p> <p>Умение применять методы самоконтроля для повышения уровня здоровья и физического развития.</p> <p><b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Выполнение правильной техники двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метания малого мяча на дальность, на точность; метание гранаты; челночного бега; эстафетного бега.</p> <p>Демонстрирование результатов контрольных упражнений в соответствии с требованиями учебной программы.</p> <p>Умение самостоятельно проводить фрагмент занятия или занятие.</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Выполнение правильной техники базовых элементов техники спортивных игр:</p> <p>Баскетбол (ведение, передача, броски в кольцо, остановки, перемещения);</p> <p>Волейбол (стойки, перемещения, передачи, приём мяча, подача, нападающий удар, блокирования). Выполнение правильности технико-тактической деятельности в учебных играх и в соревнованиях. Применение знаний правил спортивных игр в выполнении функции судьи.</p> <p>Умение самостоятельно проводить фрагмент занятия или занятие.</p> <p><b>Гимнастика с атлетической направленностью</b></p> <p>Выполнение правильной техники двигательных действий: перестроения, строевые упражнения, "мост", кувырки, опорный прыжок, лазания по канату, комбинации из гимнастических элементов.</p> <p>Правильное выполнение техники упражнений на тренажерах, с отягощениями, с самоотягощением.</p> <p>Умение самостоятельно проводить фрагмент занятия или занятие.</p>

<p>эффективной учебного процесса <b>знают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности</li> <li>• Методику овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.</li> <li>• Технологию приобретения опыта творческой практической деятельности, развития самодеятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.</li> <li>• Формы педагогического контроля, методику обработки полученной информации в результате контрольно-итоговых испытаний (тестирование, зачет, экзамен, и др.). Требования к минимуму содержания по дисциплине «Физическая культура».</li> </ul>	<p>Знают необходимость занятий физическими упражнениями для поддержания здоровья, для повышения уровня функциональных и двигательных способностей организма. Применение полученных знаний по теории физической культуры для достижения учебных профессиональных и жизненных целей, для составления индивидуальных программ самовоспитания, для регулирования психоэмоционального состояния их оценки и коррекции.</p> <p>Применение полученных знаний в самостоятельной деятельности по физическому самосовершенствованию, повышению уровня функциональных и двигательных способностей личности.</p> <p>Знание методики для составления индивидуальных комплексов физических упражнений согласно уровню здоровья, физической подготовленности и возрастного ценза.</p> <p><b>Профессиональная прикладная физическая подготовка:</b></p> <p>Знание средств, методов направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, их профилактики. Знание профессионально важных физических и психических качеств. Знание прикладной значимости некоторых видов спорта. Применение знаний к умениям составлять комплексы, физкультминутки для своей профессии. Выполнение упражнений для тренировки основных групп мышц, задействованных в процессе труда. Выполнение простейших упражнений для восстановления работоспособности. Подбор и выполнение дыхательных упражнений для снятия нервноэмоционального напряжения, утомления.</p>
--	--



### **3 СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНОГО ЗАДАНИЯ**

#### **Контрольные вопросы для дифференцированного зачета**

1. Физическая культура личности.
2. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
3. Международное спортивное студенческое движение.
4. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
5. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр.
6. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
7. Методика развития двигательных физических качеств.
8. Методика разработки специальных комплексов упражнений.
9. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
10. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
11. Влияние физических упражнений на организм человека.
12. Физическая подготовка с целью развития быстроты, силы и выносливости.
13. Физическая подготовка с целью развития координации, гибкости.
14. Особенности организации и проведения занятий спортивными играми.
15. Профилактика нарушения осанки. Типы осанки. Причины нарушения осанки.
16. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирения, плоскостопия.
17. Специальная физическая подготовка спортсмена.
18. Техничко-тактические действия в избранном виде спорта (по выбору).
19. Совершенствование психофизических способностей.
20. Формирование профессионально значимых свойств личности.
21. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающая во время занятий физическими упражнениями (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
22. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
23. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
24. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).
25. Лечебная физкультура при сколиозе.

#### **Тестовые задания для промежуточной аттестации**

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

#### **Тест 1**

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
  - а. ловкостью
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:
  - а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
  - а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
  - а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
  - а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
  - а. 5 м
  - б. 7 м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является .... перелом.
  - а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
  - а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
  - а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
  - а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
  - а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
  - а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
  - а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским - это:

- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
  - б. керлинг
  - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах

## Тест 2

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- а. быстротой
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- а. мяч засчитан
  - б. мяч не засчитан
  - в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
- а. голеностопе, коленном суставе
  - б. бедре, стопе, голени
  - в. голени
5. К подвижным играм относятся:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима на занятиях:
- а. боксом
  - б. стайерским бегом
  - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
  - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

- в. поместить пострадавшего в холод
- 8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
  - а. Лейк-Плсиде
  - б. Солт-Лейк-Сити
  - в. Пекине
- 9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
  - а. 30 км
  - б. 20км
  - в. 12 км
- 10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
  - а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
- 11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
  - а. 776 г.до н.э.
  - б. 876 г..до н.э.
  - в. 976 г. до н.э.
- 12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:
  - а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
- 13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
  - а. батут
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
- 14. Под физической культурой понимается:
  - а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
- 15. Кровь возвращается к сердцу по:
  - а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
- 16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
  - а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
- 17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
- 18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
  - а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
- 19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
  - а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
- 20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
  - а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см

### Тест 3

1. Под физической культурой понимается:
  - а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет .....Цвет.
  - а. красный
  - б. синий
  - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.
  - а. за 4 часа
  - б. за 30 мин
  - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
  - а. 20 x 12 м
  - б. 28 x 15 м
  - в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
  - а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
  - а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
  - а. 243 м
  - б. 220 м
  - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в ... году.
  - а. 1960 г
  - б. 1980 г
  - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала .....золотых медалей.
  - а. 22
  - б. 5
  - в. 30
11. В баскетболе играют ... периодов и ..минут.
  - а. 2x15 мин
  - б. 4x10 мин
  - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
  - а. 3-5 мин
  - б. 5-7 мин
  - в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов .. естественное развитие организма.
  - а. нарушает
  - б. стимулирует
  - в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- затылком, ягодицами, пятками
  - затылком, спиной, пятками
  - затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- двойной длине стадиона
  - 200 м
  - одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
  - так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
  - выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- беге на 100 м
  - беге на 1000 м
  - в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- красный, синий, желтый, зеленый, черный
  - зеленый, черный, красный, синий, желтый
  - синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- 500-600 г
  - 100-200 г
  - 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- звучит свисток, игра останавливается
  - игра продолжается
  - игрок удаляется

#### Тест 4

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок - это:
- быстрота
  - гибкость
  - силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
- сколиозу
  - головной боли
  - плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
- локтевой, лучезапястный сустав
  - плечевой, локтевой сустав
  - лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
- рывке штанги
  - спринтерском беге
  - гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- наложить шину
  - наложить шину и повязку

- в. наложить повязку
- 6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
  - а. спринтерский бег
  - б. стайерский бег
  - в. плавание
- 7. В спортивной гимнастике применяется:
  - а. булава
  - б. скакалка
  - в. кольцо
- 8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
- 9. Темный цвет крови бывает при.....кровоотечении.
  - а. артериальном
  - б. венозном
  - в. капиллярном
- 10. Плоскостопие приводит к:
  - а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
- 11. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
- 12. Динамическая сила необходима при:
  - а. беге
  - б. толкании ядра
  - в. гимнастике
- 13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
  - а. закрытый
  - б. открытый
  - в. закрытый с вывихом
- 14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
  - а. белки
  - б. жиры
  - в. углеводы
- 15. Мужчины не принимают участие в:
  - а. спортивной гимнастике
  - б. керлинге
  - в. художественной гимнастике
- 16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
  - а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
- 17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера - это:
  - а. быстрота
  - б. гибкость
  - в. силовая выносливость
- 18. Скоростная выносливость необходима в:
  - а. боксе
  - б. стайерском беге

- в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг

### Тест 5

1. Что относится к основным показателям физического развития?
  - А. Жизненная ёмкость легких, рост, вес.
  - Б. Рациональное питание, сон.
  - В. Частота сердечных сокращений (ЧСС).
2. Девятикратный чемпион мира по греко-римской борьбе:
  - А. Карелин
  - Б. Дьяченко
  - В. Зимчук
3. Где и когда состоялись первые летние и первые зимние Олимпийские игры современности?
4. Когда и какие Олимпийские игры состоялись в Москве?
5. Какой город получил право на проведение летних Олимпийских игр 2008 г.?
6. Какой вид восточных единоборств входит в программу летних Олимпийских игр?
7. От чего зажжен Олимпийский огонь, заключенный в Олимпийский факел, который передают друг другу участники эстафеты олимпийского огня в преддверии открытия Олимпийских игр?
8. Перечислить 15 видов спорта, входящих в программу зимних Олимпийских игр
9. Каково происхождение слово «стадион».
10. Что такое стадия, чему она равна, кто её отмерял?
11. Как называется ковер, на котором выступают борцы дзюдоисты?
12. Кого раньше именовали в футболе инсайдом - полузащитника или нападающего?
13. Мемориальная доска на стене одного английского колледжа гласит «Пусть эта доска напоминает о славном деянии Уильма Вэбба Эллиса, первого кто осмелится нарушить главное правила футбола. Так в 1823 г возникла спортивная игра....». Какая?
14. Кто поднимает руку боксёра, победившего на ринге?

### Тест 6

1. Выносливость общая как двигательное качество, средство её развития:
  - А) Бросок гранаты (500 г) в цель, повторить 5 раз.
  - Б) Ведение Б/мяча по дистанции 100 м.
  - В) Велогонки на дистанцию 1 км.
  - Г) Передвижение детей на лыжах 3 км.
  - Д) Приседание со штангой (30 кг) на плечах, повтор 7 раз.
2. Гибкость активная как двигательное качество, средство её развития:
  - А) Растягивания пружинного эспандера.
  - Б) Поднимание прямой ноги (с отягощением вперёд).
  - В) Подъём переворотом на низкой перекладине.
  - Г) Наклон вперёд со штангой на плечах.
  - Е) Перелезание через гимнастическое бревно.
  - Ж) Выполнение гимнастического шпагата.
3. Координационные способности как двигательное качество, средство их развития:
  - А) Метание малого мяча на дальность.
  - Б) Прыжки на обоих ногах (слитно).
  - В) Бег 3 раза на 60 м.



- Г) Бросок б\мяча в корзину.  
Д) Приседание на одной ноге («пистолет») у опоры.
4. Температура в спортивном зале должна поддерживаться на уровне (градусы по цельсию):  
А) 15-17                      Г) 13-15  
Б) 23-25                      Д) 17-19  
В) 19-21                      Е) 21-23
5. При ушибах, оказывая первую помощь, прежде всего следует:  
А) Обратиться к врачу.  
Б) Приложить холод.  
В) Обеспечит полный покой ушибленному органу.  
Г) Наложить давящую повязку.
6. Сила как двигательное качество, средство её развития:  
А) Метание диска (2 кг).  
Б) Поворот боком «колесо».  
В) Стойка на руках.  
Г) Жим штанги лёжа.  
Д) Равновесие на одной ноге («ласточки»).
7. Быстрота как двигательное качество, средство её развития:  
А) Поднимание туловища в сед3 минуты.  
Б) Метание малого мяча в цель.  
В) Прыжки в длину с места.  
Г) Упражнение с гантелями (3 кг).  
Д) Бег 3 раза по 200 м.
8. При обмороке, оказывая первую помощь, прежде всего следует:  
А) Дать понюхать ватку с нашатырным спиртом.  
Б) Обратиться к врачу.  
В) Обрызгать лицо холодной водой.  
Г) Придать пострадавшему горизонтальное положение.  
Д) Расстегнуть одежду, обеспечить приток свежего воздуха.  
Е) Опустить голову немного ниже уровня туловища, ноги приподнять.

### Тест 7

1. Физическая культура представляет собой:  
А) Учебный предмет в школе.  
Б) Выполнение физических упражнений.  
В) Процесс совершенствования возможностей человека.  
Т) Часть человеческой культуры.
2. Под физическим развитием понимают:  
А) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни.  
Б) Размер мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.  
В) Процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений.  
Г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
3. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:  
А) Потереть, почесать.  
Б) Нагреть.  
В) Охладить.  
Г) Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

4. Что понимается под закаливанием:
  - А) Купание в холодной воде и хождение босиком.
  - Б) Приспособление организма к воздействию внешней среды.
  - В) Сочетание воздушных и солнечных ванн.
  - Г) Укрепление здоровья.
5. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаётся во время:
  - А) Подвижных и спортивных игр.
  - Б) Челночного бега.
  - В) Прыжков в высоту.
  - Г) Метаний.
6. 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.
7. В каком году спортсмены России приехали на Олимпийские игры и сколько их было:
  - А) В 1900 году.
  - Б) В 1908 году.
  - В) В 1924 году.
  - Г) В 1952 году.
8. Под быстротой как физическим качеством понимается:
  - А) Комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью.
  - Б) Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.
  - В) Способность быстро набирать скорость.
9. Под гибкостью как физическим качеством понимается:
  - А) Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона.
  - Б) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счёт мышечных сокращений.
  - В) Комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
  - Г) Эластичность мышц и связок.
10. Выносливость человека зависит от:
  - А) Функциональных возможностей систем энергообеспечения.
  - Б) Быстроты двигательной реакции.
  - В) Настойчивости, выдержки, умения терпеть.
  - Г) Сила мышц.

## Тест 8

1. Укажите в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гигиенической гимнастике перечисленные ниже упражнения:
  - А) Дыхательные упражнения.
  - Б) Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.
  - В) Подтягивание.
  - Г) Ходьба с постепенным повышением, частоты шагов.
  - Д) Прыжки.
  - Ж) Поочередное напряжение и расслабление мышц.
  - З) Бег с переходом на ходьбу.
  - Е) Бег в спокойном темпе.
2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:
  - А) Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

- Б) Упражнения, способствующие снижению веса тела.
  - В) Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
  - Г) Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
3. Под быстротой как физическим качеством понимается:
    - А) Комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью.
    - Б) Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.
    - В) Способность быстро набирать скорость.
    - Г) Комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.
  4. Для развития быстроты используют:
    - А) Подвижные и спортивные игры.
    - Б) Упражнения в беге с максимальной скоростью
    - В) Упражнения на быстроту реакции и частоту движений.
  3. Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.
  4. Выносливость человека не зависит от:
    - А) Функциональных возможностей систем энергообеспечения;
    - Б) Быстроты двигательной реакции.
    - В) Настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть.
    - Г) Силы мышц.
  5. Как расшифровывается аббревиатура МОК? В каком году он был создан и где?
  6. Что такое гиподинамия?
  7. Советский футболист. Герой социалистического труда, лучший вратарь всех времён.
  10. Самый быстрый способ плавания.
  11. Что такое адаптация?
  12. Первая олимпийская чемпионка СССР?
    - А) Нина Ромашкова (Пономарева)
    - Б) Любовь Козырева
    - В) Галина Зыбина

## Тест 9

1. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ...
  - А) Положение об Олимпийской солидарности
  - Б) Олимпийской клятве
  - В) Олимпийской хартии
  - Г) Официальных разъяснениях МОК
2. Впервые с 1912 года наши спортсмены выступали под российским флагом в
  - А) 1996 г на играх XXVI Олимпиады в Атланте
  - Б) 1994 г на играх XXIII в Лииехамере в Атланте
  - В) 1992 г на играх XV! В Альбервилле (Франция)
  - Г) 1992 г на играх XXV в Барселоне (Испания)
3. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть .
  - А) Физическим совершенствованием
  - Б) Физическим развитием
  - В) Физическим воспитанием
  - Г) Физической подготовкой
4. Какое животное было выбрано в качестве талисмана Московской Олимпиады?
5. В какой последовательности целесообразно выполнять упражнения во время утренней гимнастики?
  - А) Упражнения, укрепляющие основные группы мышц

- Б) Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
  - В) Упражнение на дыхание, расслабление и восстановления
  - Г) Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние
  - Д) Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
6. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновения ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:
- А) Потереть, почесать.
  - Б) Нагреть.
  - В) Охладить.
  - Г) Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
7. Что понимается под закаливанием:
- А) Купание в холодной воде и хождение босиком.
  - Б) Приспособление организма к воздействию внешней среды.
  - В) Сочетание воздушных и солнечных ванн.
  - Г) Укрепление здоровья.
8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаётся во время:
- А) Подвижных и спортивных игр.
  - Б) Челночного бега.
  - В) Прыжков в высоту.
  - Г) Метаний.
9. 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.