



РАССМОТРЕНА  
на заседании ЦК  
общегуманитарных, социально-  
экономических и естественно-  
научных дисциплин  
от 22 . 05 . 2022 г.  
Протокол № 10

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УР  
О.Ю. Крутянская *О.Ю. Крутянская*  
«23» 05 2022 г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по НМР  
Н.А. Артеменко *Н.А. Артеменко*  
«23» 05 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 4 июля 2022 г. N 527, зарегистрированным в Минюсте РФ 29.07.2022г., регистрационный № 69452, и примерной программой по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденной ФУМО В 2022 году.

**Составитель:** *Водяников А.А.*, «Руководитель физического воспитания», преподаватель дисциплины «Физическая культура» колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России;

**Рецензенты:** *Шеховцова И.Л.*, главная медсестра клиники ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России;

*Павлов Н.И.*, старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России;

*Скляр Е.Ю.*, председатель ЦК общегуманитарных и социально-экономических дисциплин, преподаватель высшей квалификационной категории колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ: КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА</b>	

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных-российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

и способствует формированию следующих профессиональных компетенций:

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.	<ul style="list-style-type: none"><li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– основ здорового образа жизни;</li><li>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li></ul>

	<p>и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>
--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>110</b>
<b>в т. ч. в форме практической подготовки</b>	<b>102</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	100
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<i>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</i>		<b>10/-</b>	
<b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.Сущность и ценности физической культуры.	2	
	2.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	3.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	4.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
5.Медико-биологические основы физической культуры и спорта.	2		
<i>Раздел 2. Легкая атлетика</i>		<b>42/42</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	42	ОК 04, ОК 06, ОК 08

<b>атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Эстафетный бег. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.		ПК 3.2., ПК 4.6.
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>42/42</b>	
	<b>Практические занятия № 1.</b> Обучение технике бега на короткие дистанции (30; 60; 100м)	2	
	<b>Практические занятия № 2.</b> Бег по дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	2	
	<b>Практические занятия № 4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	
	<b>Практические занятия № 5.</b> Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, 60-100-150 и т.д.	2	
	<b>Практические занятия № 6.</b> Техника бега по пересеченной местности.	2	
	<b>Практические занятия № 7.</b> Преодоление дистанции 500 м, 2 км и 3 км	2	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты	2	



	снизу и сверху, левой и правой рукой.		
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	<b>Практические занятия № 10.</b> Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	2	
	<b>Практические занятия № 11.</b> Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Метание гранаты в цель и на дальность	2	
	<b>Практические занятия №13.</b> Общая физическая подготовка.	2	
	<b>Практические занятия №14.</b> Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
	<b>Практические занятия №15.</b> Контрольное тестирование: прыжок в длину с места	2	
	<b>Практические занятия № 16.</b> Контрольное тестирование: челночный бег 3x10м	2	
	<b>Практические занятия № 17.</b> Контрольное тестирование: метание гранаты	2	
	<b>Практические занятия № 18.</b> Контрольное тестирование: бег на 100м	2	
	<b>Практические занятия № 19.</b> Контрольное тестирование: кроссовый бег, 500 девушки, 1000м юноши	2	
	<b>Практические занятия № 20.</b> Контрольное тестирование: тест Купера	2	

	<b>Практические занятия № 21.</b> Контрольное тестирование: марш-бросок 2 км. – девушки 3 км. – юноши	2	
<b>Раздел 3. Силовая подготовка и атлетическая гимнастика</b>		<b>10/10</b>	
<b>Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей.	2	
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Выполнение скоростно-силовых упражнений.	2	
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Выполнение комплекса упражнения с гантелями	2	
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Круговая тренировка	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>40\40</b>	
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	ОК 04, ОК 06, ОК 08,

1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.		ПК 3.2., 4.6.
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>22</b>	
<b>Практические занятия № 27.</b> Ведение мяча одной рукой.	2	
<b>Практические занятия № 28.</b> Попеременное ведение мяча.	2	
<b>Практические занятия № 29.</b> Бросок в кольцо с места.	2	
<b>Практические занятия № 30.</b> Бросок в кольцо в движении.	2	
<b>Практические занятия № 31.</b> Верховая передача.	2	
<b>Практические занятия № 32.</b> Передача с отскоком от пола.	2	
<b>Практические занятия № 33.</b> Боковая передача.	2	
<b>Практические занятия № 34.</b> Стритбол.	2	
<b>Практические занятия № 35.</b> Двухсторонняя игра в стритбол.	2	
<b>Практические занятия № 36.</b> Двухсторонняя игра в баскетбол.	2	

	<b>Практические занятия № 37.</b> Двухсторонняя игра в баскетбол.	2	
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	18	ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.
	1.Стойки в волейболе.		
	2.Перемещение по площадке.		
	3.Подача мяча различными способами.		
	4.Прием мяча, передача мяча		
	5. Нападающие удары, блокирование ударов.		
	6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.		
	7.Командные действия игроков.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Верхняя передача.	2	
	<b>Практические занятия № 39.</b> Верхний прием.	2	
	<b>Практические занятия № 40.</b> Нижняя передача.	2	
<b>Практические занятия № 41.</b> Нижний прием.	2		
<b>Практические занятия № 42.</b> Нижняя прямая подача.	2		
<b>Практические занятия № 43.</b> Верхняя подача.	2		
<b>Практические занятия № 44.</b> Подаче в прыжке.	2		
<b>Практические занятия № 45.</b> Пляжный волейбол.	2		

	<b>Практические занятия № 46.</b> Двухсторонняя игра волейбол	2	
<b>Раздел 5. Разновидности гимнастических систем</b>		<b>8/8</b>	
<b>Тема 5. Виды гимнастик.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.Изучение и проведение комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики.		
	2.Выполнение комплекса аэробной гимнастики.		
	3. Выполнение комплекса силовой гимнастики с гантелями.		
	<b>Практические занятия №47-58</b>	<b>8</b>	
	1.Компликс утренней гигиенической гимнастики.	2	
	2.Комплекс производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	
	3.Компликс аэробной гимнастики.	2	
4.Компликс силовой гимнастики с гантелями.	2		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>110/102</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен**

спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий:

*техническими средствами обучения:*

- компьютер (ноутбук) с лицензионным программным обеспечением;
- оборудование для отображения графической информации и ее коллективного просмотра;
- методические материалы на электронных носителях информации.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- спортивный инвентарь:
- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- медицинболы /1 кг, 2 кг, 3 кг /;
- гири / 12 кг, 16 кг, 24 кг /;
- гантели / 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 3 кг, 6 кг /;
- скакалки;
- гимнастические обручи;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- легкоатлетический инвентарь;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- мишени для ДАРТСа, наборы дротиков;
- теннисные столы;
- тренажеры.

Стадион открытого типа.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**Лицензионное программное обеспечение:**

1. Office Standard, лицензия № 66869707 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016).

2. System Center Configuration Manager Client ML, System Center Standard, лицензия № 66085892 (договор №307-А/2015.463532 от 07.12.2015);

3. Windows, лицензия № 66869717 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016) .
4. Office Standard, лицензия № 65121548 (договор №96-А/2015.148452 от 08.05.2016);
5. Windows Server - Device CAL, Windows Server – Standard, лицензия № 65553756 (договор № РГМУ1292 от 24.08.2015);
6. Windows, лицензия № 65553761 (договор №РГМУ1292 от 24.08.2015);
7. Windows Server Datacenter - 2 Proc, лицензия № 65952221 (договор №13466/РНД1743/РГМУ1679 от 28.10.2015);
8. Kaspersky Total Security 500-999 Node 1 year Educational Renewal License (Договор № 273-А/2023 от 25.07.2024).
9. Предоставление услуг связи (интернета): «Эр-Телеком Холдинг» - договор РГМУ262961 от 06.03.2024; «МТС» - договор РГМУ26493 от 11.03.2024.
10. МойОфис стандартный 2, 10шт., лицензия ПР0000-5245 (Договор № 491-А/2021 от 08.11.2021)
11. Astra Linux рабочая станция, 10шт., лицензии: 216100055-smo-1.6-client-5974, m216100055-alse-1.7-client-max-x86\_64-0-5279 (Договор № 491-А/2021 от 08.11.2021)
12. Astra Linux рабочая станция, 150 шт., лицензия: 216100055-alse-1.7-client-medium-x86\_64-0-9783 (Договор № 328-А/2022 от 30.09.2022)
13. Astra Linux рабочая станция, 60 шт., лицензия: 216100055-alse-1.7-client-medium-x86\_64-0-12604 (Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)
14. Astra Linux сервер 10 шт. лицензия: 216100055-alse-1.7-server-medium-x86\_64-0-12604 (Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)
15. МойОфис стандартный 2, 280шт., лицензия: ПР0000-10091 (Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)
16. Система унифицированных коммуникаций CommuniGate Pro, лицензия: Dyn-Cluster, 2 Frontends , Dyn-Cluster, 2 backends , CGatePro Unified 3000 users , Kaspersky AntiSpam 3050-users , Contact Center Agent for All , CGPro Contact Center 5 domains . (Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)
17. Система управления базами данных Postgres Pro AC, лицензия: 87A85 3629E CSED6 7BA00 70CDD 282FB 4E8E5 23717(Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)
18. МойОфис стандартный 2, 600шт., лицензия: ПР0000-24162 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)
19. Программный комплекс ALD Pro, лицензия для клиента 800шт : 216100055-ald-2.0-client-0-19543 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

20. Программный комплекс ALD Pro, лицензия для сервера 2шт : 16100055-ald-2.0-server-0-19543 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

21. Astra Linux рабочая станция, 10 шт., лицензия: 216100055-alse-1.7-client-medium-FСТЕК-x86\_64-0-19543 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

22. Astra Linux сервер, 16 шт., лицензия: 216100055-alse-1.7-server-max-FСТЕК-x86\_64-0-19543 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

23. МойОфис Частное Облако 2, 900шт., лицензия: ПР0000-24161 (Договор № 500-А/2023 от 16.09.2023)

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023, 2024 – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2.

2. Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков, 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 40 с. – ISBN 978-5-507-46136-3.

3. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для сред. проф. образов. / Ф.И. Собянин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 221 с., - ISBN 978-5-222-32352-6.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 283 с. - ISBN 978-5-222-31286-5. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

2. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для сред. проф. образов. / Ф.И. Собянин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. – 215 с. - ISBN 978-5-222-35159-8. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 177 с. – ISBN 978-5-534-16290-5.

2. Ачкасов Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

3. Ачкасов Е.Е. Сборник нормативно–правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с. - ISBN 978-5-9704-3647-9. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

4. Беляк В.И. Паспорт здоровья : учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Физическая культура» / В.И. Беляк ; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава



России ; колледж. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2021. – 59 с.

5. День здоровья : методическая разработка внеаудиторного спортивно–массового оздоровительного мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк; Рост. гос. мед. ун–т, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд–во РостГМУ, 2016. – 33 с. Доступ из ЭУБ РостГМУ

6. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-7759-5. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента"

7. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования : монография [для студентов, преподавателей и сотрудников вузов] / под общ. ред. В.И. Филоненко : Юж. федер. ун-т. – Ростов-на-Дону, Таганрог : ЮФУ, 2019. – 280 с.

8. Конкурс «А ну-ка, парни!» : метод. разраб. внеаудиторного спортивно-массового мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк, З.М. Мирцкулава ; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2019. – 49 с.

9. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л.А. Садовникова. – Изд. 2-е, стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 58 с. (Среднее профессиональное образование). Б. – ISBN 978-5-8114-7201-7 : 278-30.

10. Физическая культура в лицах : учеб. пособие [для врачей и студентов] / Е.В. Харламов, Е.М. Калмыкова, Н.М. Попова, О.Ф. Киселева. – Ростов-на-Дону : Мини Тайп, 2019. – 307 с.

#### Интернет-ресурсы:

	<b>ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ</b>	<b>Доступ к ресурсу</b>
1.	<b>Электронная библиотека РостГМУ.</b> – URL: <a href="http://109.195.230.156:9080/oracg/">http://109.195.230.156:9080/oracg/</a>	Доступ неограничен
2.	<b>Консультант студента</b> [Комплекты: «Медицина. Здравоохранение. ВО», «Медицина. Здравоохранение СПО», «Психологические науки», к отдельным изданиям комплектов: «Гуманитарные и социальные науки», «Естественные и точные науки» входящих в «ЭБС «Консультант студента»] : Электронная библиотечная система. – Москва : ООО «Консультант студента». - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> + возможности для инклюзивного образования	Доступ неограничен
3.	<b>Научная электронная библиотека eLIBRARY.</b> - URL: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Открытый доступ
4.	<b>Российское образование. Единое окно доступа:</b> - URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Открытый доступ
5.	<b>Федеральный центр электронных образовательных ресурсов.</b> - URL: <a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>	Открытый доступ
6.	<b>Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России.</b> - URL: <a href="https://femb.ru/femb/">https://femb.ru/femb/</a>	Открытый доступ
7.	<b>Словари онлайн.</b> - URL: <a href="http://dic.academic.ru/">http://dic.academic.ru/</a>	Открытый доступ
8.	<b>Президентская библиотека</b> : сайт. - URL: <a href="https://www.prilib.ru/collections">https://www.prilib.ru/collections</a>	Открытый доступ

9.	<b>Архив научных журналов / НП НЭИКОН.</b> - URL: <a href="https://arch.neicon.ru/xmlui/">https://arch.neicon.ru/xmlui/</a>	Открытый доступ
10.	<b>Thieme. Open access journals :</b> журналы открытого доступа / Thieme Medical Publishing Group . – URL: <a href="https://open.thieme.com/home">https://open.thieme.com/home</a>	Контент откры- того доступа
11.	<b>Karger Open Access :</b> журналы открытого доступа / S. Karger AG. – URL: <a href="https://www.karger.com/OpenAccess/AllJournals/Index">https://www.karger.com/OpenAccess/AllJournals/Index</a>	Контент откры- того доступа
12.	<b>Официальный интернет-портал правовой информации.</b> - URL: <a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>	Открытый доступ
13.	<b>КиберЛенинка :</b> науч. электрон. биб-ка. - URL: <a href="http://cyberleninka.ru/">http://cyberleninka.ru/</a>	Открытый доступ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основ здорового образа жизни;</li> <li>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>– правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>– логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>– применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p style="text-align: center;">Тестирование.</p>
<p><i>умения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>– демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>– применение</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p style="text-align: center;">оценка техники выполнения двигательных действий</p>

<p>учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p>рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>(проводится в ходе занятий): выполнение нормативов общей физической подготовки</p>
---	---	---

В соответствии с требованиями ФГОС по специальности достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности колледжа. Оценка этих достижений проводится в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу обучающегося, и может использоваться исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся.

Комплексная характеристика общих и профессиональных компетенций, личностных результатов составляется на основе Портфолио обучающегося. Цель Портфолио – собрать, систематизировать и зафиксировать результаты развития обучающегося, его усилия и достижения в различных областях, продемонстрировать весь спектр его способностей, интересов, склонностей, знаний и умений.

*Оценочная таблица сдачи контрольных нормативов.*

№	Контрольные упражнения	девушки			юноши		
		Результат					
		Оценка					
		3	4	5	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места.	160см.	170см.	180см.	200см.	215см.	230см.
2.	Бег на 100 м.	17,0 с.	16,0 с.	15,0 с.	15,0 с.	14,0 с.	13,0 с.
3.	Бег на 500 м.	2 мин. 15сек.	2 мин.	1 мин. 45 сек.			
4.	Бег на 1000 м.				4 мин. 20 сек.	4 мин.	3 мин. 40 сек.
5	Тест Купера	1 км. 800 м.	2 км.	2 км. 200 м.	2 км. 500 м.	2 км. 750 м.	3 км.
6	Метание гранаты	22 м.	27 м.	32 м.	25 м.	30 м.	35 м.
7	Пресс за 1 минуту	38 р.	43 р.	48 р.	38 р.	43 р.	48 р.
8	Отжимания от пола	12 р.	15 р.	18 р.	24 р.	30 р.	36 р.
9	Подтягивания	12 р.	15 р.	18 р.	9 р.	11 р.	13 р.

## Лист корректировки образовательной программы

По решению педагогического совета от 30.08.2024 г. (протокол № 1) на основании приказа Минпросвещения России от 03 июля 2024 г. № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» внести во все составляющие образовательной программы по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика изменения в формулировке общих компетенций ОК 03 и ОК 06.

Исходная формулировка	Изменение формулировки
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

30.08.2024 г.

Руководитель ОП по специальности  
31.02.03 Лабораторная диагностика –  
директор колледжа ФГБОУ ВО  
РостГМУ Минздрава России



Э.Е. Бадалянц

Приложение к рабочей  
программе учебной  
дисциплины ОГСЭ. 04.  
Физическая культура

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ. 04. Физическая культура**

специальность СПО 34.02.01 Сестринское дело  
квалификация Медицинская сестра/ Медицинский брат  
очная форма обучения

Ростов-на-Дону  
2024



Контрольно-оценочные средства по учебной дисциплине ОГСЭ.04.Физическая культура разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования СПО 34.02.01 Сестринское дело, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 4 июля 2022 г. N 527, зарегистрированным в Минюсте РФ 29.07.2022г., регистрационный № 69452, и рабочей программой соответствующей учебной дисциплины.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО РостГМУ Министерства здравоохранения Российской Федерации, колледж.

**Составитель:** *Водяников А.А.*, «Руководитель физического воспитания», преподаватель дисциплины «Физическая культура» колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России

## **1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего, промежуточного и итогового контроля в форме<sup>1</sup> дифференцированного зачета.

КОС разработаны в соответствии с:

программой подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело;

программой учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура.

## **2. Требования к результатам освоения дисциплины**

***В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести умения:***

- бега на короткие, средние, длинные дистанции;
- верхних и нижних подач, передач, блокирования, нападающего удара;
- выполнения основных приемов с мячом и без мяча в баскетболе;
- выполнения основных гимнастических упражнений;
- выполнения различных стилей плавания.

***В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести знания:***

- основ здорового образа жизни;
- техники двигательных действий в легкой атлетике;
- техники базовых элементов волейбола и баскетбола;
- техники плавания;
- техники безопасности при выполнении физических упражнений и участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
- Знания, умения ПК и ОК.

**Должны быть сформированы общие компетенции, включающие в себя способность:**

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

**Способствовать формированию следующих профессиональных компетенций:**

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях

---

<sup>1</sup> Соответствует учебному плану специальности СПО

### 3. Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения <sup>2</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>– техника базовых элементов волейбола и баскетбола;</li> <li>– техника плавания;</li> <li>– техника безопасности при выполнении физических упражнений и участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль по темам курса;</li> <li>- контроль выполнения практических заданий</li> </ul>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>– верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>– выполнение основных приемов с мячом и без мяча в баскетболе;</li> <li>– выполнение основных гимнастических упражнений;</li> <li>– выполнять различные стили плавания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li> </ul> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>

В соответствии с требованиями ФГОС по специальности достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, а является предметом

<sup>2</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности колледжа. Оценка этих достижений проводится в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу обучающегося, и может использоваться исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся.

Комплексная характеристика общих и профессиональных компетенций, личностных результатов составляется на основе Портфолио обучающегося. Цель Портфолио – собрать, систематизировать и зафиксировать результаты развития обучающегося, его усилия и достижения в различных областях, продемонстрировать весь спектр его способностей, интересов, склонностей, знаний и умений.

**4. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам), видам контроля по дисциплине Физическая культура**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
<b>Введение. Стартовый рейтинг</b>			
1.	Стартовый рейтинг – сдача норм ОФП	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контрольные нормативы стартового рейтинга
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
2.	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
3.	Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
4.	Тема 1.3. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
5.	Тема 1.4. Прыжок в длину с места	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
6.	Тема 1.5. Развитие скоростно – силовых качеств	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
7.	Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов
8.	Тема 1.7. Бег на длинные дистанции	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			

9.	Тема 2.1. Акробатика. Нетрадиционные виды гимнастики	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий Тесты ОФП.
10.	Тема 2.2. Строевые и общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий Оценка качества составления комплексов утренней гигиенической гимнастики.
11.	Тема 2.3. Комплексное развитие физических качеств методом «круговой тренировки» средствами гимнастики.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов. Выполнение на оценку элементов акробатики, комплексов УТГ (по частям).
12.	Тема 2.4. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
13.	Тема 3.1. Техника выполнения ведения, передач и бросков мяча в кольцо	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
14.	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение – 2 шага – бросок».	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
15.	Тема 3.3. Технические приёмы защиты. Техника выполнения штрафного броска. Правила баскетбола.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
16.	Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
17.	Тема 4.1. Техника стоек, перемещений. Техника верхней и нижней передач двумя руками.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий.
18.	Тема 4.2. Техника нижней прямой	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,	Контроль выполнения практических заданий.

	подачи и приёма мяча после неё.	ОК 12	
19.	Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий.
20.	Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
21.	Тема 4.5. Совершенствование техники нападающего удара	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
22.	Тема 4.6. Обучение техники постановки блока	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
23.	Тема 4.7. Блокирование	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
24.	Тема 4.8. Совершенствование техники постановки блока	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
25.	Тема 4.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов по волейболу.
<b>Раздел 5. Плавание</b>			
26.	Тема 5.1. Техника безопасности на воде	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
27.	Тема 5.2. Обучение технике движения ног.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
28.	Тема 5.3. Обучение технике движения рук	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 20	Контроль выполнения практических заданий
29.	Тема 5.4. Обучение технике плавания «кролем»	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий

30.	Тема 5.5. Обучение технике плавания «брассом»	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
31.	Тема 5.6. Обучение старту пловца	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
32.	Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов по плаванию.
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>			
33.	Тема 6.1. Кроссовая подготовка	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
34.	Тема 6.2. Круговая тренировка	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
35.	Тема 6.3. Игра в футбол, бадминтон, настольный теннис	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
36.	Тема 6.4. Развитие скоростно – силовых качеств	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
37.	Тема 6.5. Развитие выносливости. Кросс	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов по ОФП.
<b>Раздел 7. Оценка физического развития. Физкультурные методы оздоровления и контроля</b>			
38.	Тема 7.1. Основы методики оценки коррекции телосложения	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
39.	Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
40.	Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий



41.	Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
42.	Тема 7.5. Методика проведения закаливающих процедур	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
43.	Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
44.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений

Для подготовки обучающихся к практическим занятиям и самоконтроля физического развития рекомендовано использовать методическое пособие «Паспорт здоровья», в котором содержится необходимый объем тестов и специальных заданий для подготовки к сдаче дифференцированного зачета.

## 5. Контрольные тесты входного контроля.

1. Бег 100м (сек): 16,5 – «5», 17,5 – «4», 18,5 – «3» (дев.); 13 – «5», 14 – «4», 15 – «3» (юн.);
2. Прыжки в длину с места (см): 170 – «5», 160 – «4», 150 – «3» (дев.); 220 – «5», 200 – «4», 180 – «3» (юн.);
3. Поднятие туловища (кол раз): 10 – «3», 20 – «4», 30 – «5» (дев.); 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5» (юн.);
4. Сгибание рук в упоре на коленях (кол раз.): 10 – «3», 17 – «4», 25 – «5» (дев.);  
Подтягивание на перекладине (кол. раз): 4 – «3», 7 – «4», 10 – «5» (юн.);
5. Приседание на одной ноге (кол. раз): 4 – «3», 7 – «4», 10 – «5» (дев.- с опорой на одну руку, юноши – без опоры).

## **6. Комплект заданий промежуточного контроля.**

1. Прыжки на скакалке (кол. раз /мин): 100 – «3», 110 – «4», 120 – «5».
2. Поднятие туловища из пол. лежа на спине (кол. раз /мин): 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5» (дев.); 30 – «3», 40 – «4», 50 – «5» (юн.).
3. Сгибание рук в упоре на коленях (кол раз): 10 – «3», 20 – «4» , 30 – «5» (дев); в упоре лежа 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5» (юн.).
4. КСУ (комплексное силовое упражнение) – кол раз в мин., 30 сек – пресс, 30 сек – отжимание: 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5» (сумма по результатам двух упражнений).
5. Тест Купера (6-ти мин. бег) расстояние от 800 – 1200м (дев.); от 1000 – 1500м (юн.).

## **7. Комплект заданий итогового дифференцированного зачета.**

1. Бег на дл. дист. (мин/сек.): 2000 м (дев.) 10.30 – «5», 11.30 – «4», 12.30 – «3»; 3000 м (юн.) 12.30 – «5», 13.30 – «4», 14.30 – «3».
2. Поднятие туловища из пол. лежа на спине (кол. раз): 30 – «3», 40 – «4», 50 – «5» (дев.); 40 – «3», 50 – «4», 60 – «5» (юн.).
3. Сгибание рук в упоре на коленях (кол раз): 15 – «3», 25 – «4», 35 – «5» (дев); в упоре лежа 20 – «3», 30 – «4», 40 – «5» (юн.).
4. Прыжки на скакалке (кол. раз / мин.): 130 – «3», 140 – «4», 150 – «5».
5. Приседания на одной ноге (кол. раз): 9 – «3», 12 – «4», 15 – «5» ( дев. – с опорой на одну руку, юн. – без опоры).

**8. Комплект заданий в тестовой форме по всем разделам программы с эталонами ответов**

**8.1. Раздел программы: Легкая атлетика.**

Контрольная работа (теоретическая часть).

**Вариант 1.**

1. Какие виды лёгкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин?
2. Дистанция марафонского бега равна \_\_\_\_\_ км \_\_\_\_\_ м.
3. Перечислить виды бега в лёгкой атлетике:
  - а). \_\_\_\_\_;
  - б). \_\_\_\_\_;
  - в). \_\_\_\_\_;
  - г). \_\_\_\_\_;
  - д). \_\_\_\_\_.

Дополни:

4. \_\_\_\_\_ в прыжках в длину с разбега существуют способы:
  - а) согнув ноги;
  - б) \_\_\_\_\_;
  - в) \_\_\_\_\_.
5. Условно дистанцию в любом виде бега можно разделить на:
  - а) старт;
  - б) \_\_\_\_\_;
  - в) \_\_\_\_\_;
  - г) \_\_\_\_\_.
6. к метательным легкоатлетическим снарядам относятся:
  - а) диск;
  - б) \_\_\_\_\_;
  - в) \_\_\_\_\_;
  - г) \_\_\_\_\_;
  - д) \_\_\_\_\_;
  - е) \_\_\_\_\_.
7. Перечислить специальные упражнения метателя:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

8. Дать определение легкоатлетическому термину:  
«Ритм – это \_\_\_\_\_».

9. Выбери правильный ответ:  
к бегу на короткие дистанции относятся:
  - а) бег на 100 м;
  - б) бег на 200 м;
  - в) бег на 400 м;
  - г) бег на 800 м.

10. Назвать причины возникновения травм и меры профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой:

---

---

---

---

### Вариант 2.

1. Какие виды лёгкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у женщин?

2. При беге на короткие дистанции подаются команды:

а) \_\_\_\_\_;

б) \_\_\_\_\_;

в) \_\_\_\_\_.

3. Перечислить виды прыжков в лёгкой атлетике:

а) \_\_\_\_\_;

б) \_\_\_\_\_;

в) \_\_\_\_\_;

г) \_\_\_\_\_;

д) \_\_\_\_\_.

4. Дополни:

в прыжках в высоту с разбега существуют способы:

а) «перешагивание»;

б) «\_\_\_\_\_»;

в) «\_\_\_\_\_»;

г) «\_\_\_\_\_».

5. Дополни:

в каждом виде прыжков условно существует 4-е фазы:

а) разбег;

б) \_\_\_\_\_;

в) \_\_\_\_\_;

г) \_\_\_\_\_.

6. Дополни:

к классическим видам легкоатлетических метаний относятся:

а) толкание ядра;

б) \_\_\_\_\_;

в) \_\_\_\_\_;

г) \_\_\_\_\_.

7. Перечислить специальные упражнения

бегуна: \_\_\_\_\_

---

---

---

8. Дать определение легкоатлетическому термину:  
«Темп – это

---

---

9. Выбери правильный ответ:  
к бегу на средние дистанции относятся:  
а) бег на 400 м;  
б) бег на 800 м;  
в) бег на 1000 м;  
г) бег на 1500 м.

10. Назвать методы контроля за физической нагрузкой в процессе занятий лёгкой атлетикой:

---

---

---

---

---

### **Эталоны ответов на комплект заданий в тестовой форме.**

#### **Легкая атлетика.**

##### **Вариант 1.**

1. Бег (100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10000м); бег с барьерами (100,400м); эстафетный бег (4X100м, 4X400м); марафонский бег; стипль-чез.  
Спортивная ходьба (50км); метания (диск, копье, молот, ядро);  
Прыжки (в длину, в высоту, с шестом, тройной); 10-тиборье.
2. 42 км 195 м.
3. Перечислить виды бега в лёгкой атлетике:  
а) короткие дистанции (100, 200, 400м);  
б) средние дистанции (800,1500м);  
в) длинные дистанции (3, 5км);  
г) марафонский бег (42км195м);  
д) эстафетный бег, бег с барьерам, бег с препятствиями.
4. Дополни:  
в прыжках в длину с разбега существуют способы:  
б) прогнувшись;  
в) ножницы.
5. Дополни:  
условно дистанцию в любом виде бега можно разделить на:  
а) старт;  
б) стартовый разбег;  
в) бег по дистанции;  
г) финиш.

6. Дополни:

к метательным легкоатлетическим снарядам относятся:

- а) диск;
- б) копье;
- в) молот;
- г) ядро;
- д) граната;
- е) мяч.

7. Перечислить специальные упражнения метателя: метание малого мяча на дальность, броски набивного мяча двумя руками из-за головы, броски малого мяча с места в цель, тренировка в принятии положения «натянутого лука», скрестные шаги.

8. Дать определение легкоатлетическому термину:

«Ритм – это определенное чередование беговых шагов».

9. а, б, в.

10. Нарушение техники безопасности на различных видах, неадекватность физических нагрузок, недостаточная физ. подготовленность, плохие погодные условия, отсутствие разминки, несоблюдение возрастных, половых и физиологических особенностей организма, несоответствующая спортивная экипировка, пренебрежение ЗОЖ (нарушение режима сна, питания, личной гигиены, употребление алкоголя, плохое самочувствие) и др.

### **Вариант 2.**

1. Бег (100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000м); бег с барьерами (100,400м); эстафетный бег (4X100м, 4X400м); марафонский бег; стипль-чез.

Спортивная ходьба (20км); метания (диск, копье, молот, ядро);

Прыжки (в длину, в высоту, с шестом, тройной); 7-миборье.

2. При беге на короткие дистанции подаются команды:

- а) «на старт»;
- б) «внимание»;
- в) «марш».

3. Перечислить виды прыжков в лёгкой атлетике:

- а) в длину с места;
- б) в длину с разбега;
- в) в высоту с разбега;
- г) в высоту с шестом;
- д) тройной с разбега.

4. Дополни:

в прыжках в высоту с разбега существуют способы:

- а) перешагивание («ножницы»);
- б) «перекат»;
- в) «перекидной»;
- г) «волна»;
- д) «фосбери-флоп».

5. Дополни:

в каждом виде прыжков условно существует 4-е фазы:

- а) разбег;



- б) толчок;
  - в) полет;
  - г) приземление.
6. Дополни:
- к классическим видам легкоатлетических метаний относятся:
- а) толкание ядра;
  - б) метание диска,
  - в) метание копья,
  - г) метание молота.
7. Перечислить специальные упражнения бегуна:
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, правым (левым) боком приставными прыжками, скрестным шагом, семенящий бег, многоскоки, бег с ускорением, бег в припрыжку и др.
8. Дать определение легкоатлетическому термину:  
«Темп – это скорость с которой спортсмен пробегает определенный отрезок дистанции».
9. Выбери правильный ответ: а, б, в.
10. показания пульса (ЧСС), частота дыхания, показания АД, обильное потоотделение, изменение цвета лица, тремор конечностей, снижение работоспособности.

## 8.2. Раздел программы: Спортивные игры.

### 8.2.1. Волейбол.

#### Вариант 1.

Выбери правильный ответ.

1. Волейбол зародился в:
  - а) 1895 г;
  - б) 1985 г;
  - в) 1921 г;
  - г) 1964 г
2. Игра с мячом, на площадке размером 50x20 м. с травяным покрытием, с натянутой веревкой посередине поля на высоте 2м. Команда состоит из 5-ти человек, задача которых – перевести мяч на сторону противника ударом кулака или предплечья. Она называется:
  - а) волейбол;
  - б) кортенбол;
  - в) фаустбол;
  - г) сервезбол;
  - д) прелльбаль

Дополни предложения.

3. В волейбол играет команда из \_\_\_\_\_ человек на площадке, размером \_\_\_\_\_. Площадку делит пополам \_\_\_\_\_ линия. Высота женской сетки составляет \_\_\_\_\_. Команда получает очко, если:

---

---

---

Выбери правильный ответ.

4. Основными приемами игроков в защите считаются:
  - а) нападающий удар;
  - б) блокирование;
  - в) падение;
  - г) передача мяча;
  - д) подача мяча;
  - е) прием мяча
5. Виды передач мяча:

- а) \_\_\_\_\_ ;
- б) \_\_\_\_\_ ;
- в) \_\_\_\_\_ ;
- г) \_\_\_\_\_ .

6. Классификация видов подач:

- а) \_\_\_\_\_ ;
- б) \_\_\_\_\_ .

7. Опишите технику верхней прямой подачи.

---

---

---

8. Из каких фаз состоит нападающий удар:

- а) \_\_\_\_\_ ;
- б) \_\_\_\_\_ ;
- в) \_\_\_\_\_ ;
- г) \_\_\_\_\_

9. За один розыгрыш мяча игрокам разрешается осуществлять \_\_\_\_\_ касания.

Выбери правильный ответ.

10. Сколько судей обслуживают матч:

- а) два;
- б) три;
- в) четыре;
- г) пять

### Вариант 2.

Выбери правильный ответ.

1. Впервые волейбол был включен в программу

Олимпийских игр в:

- а) 1895 г;
- б) 1921 г;
- в) 1949 г;
- г) 1964 г

2. Игра с мячом, на площадке размером 15x7,5 м., с натянутой веревкой посередине поля на высоте 40см. Команда состоит из 4-х человек, двое играют впереди, двое сзади, мяч надо ударять только кулаком.

Она называется:

- а) волейбол;
- б) кортенбол;
- в) фаустбол;
- г) сервезбол;
- д) прелльбаль

Дополни предложения.

3. В волейбол играет команда из \_\_\_\_\_ человек на площадке, размером \_\_\_\_\_ . Короткие линии площадки называются \_\_\_\_\_ , а длинные - \_\_\_\_\_ . Высота мужской сетки составляет \_\_\_\_\_ . Игра состоит из \_\_\_\_\_ партий. Каждый розыгрыш мяча приносит \_\_\_\_\_ очко одной из команд. Каждая половина площадки состоит из зоны \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ .

Подача мяча производится из-за \_\_\_\_\_ линии.

Выбери правильный ответ.

4. Основными приемами игроков в нападении считаются:

- а) нападающий удар;
- б) блокирование;
- в) падение;
- г) передача мяча;

- д) подача мяча;
- е) прием мяча;
- ж) перемещения

5. Виды подач мяча:

- а) \_\_\_\_\_;
- б) \_\_\_\_\_;
- в) \_\_\_\_\_;
- г) \_\_\_\_\_;
- д) \_\_\_\_\_;
- е) \_\_\_\_\_;
- ж) \_\_\_\_\_

6. Игроки, владеющие мячом, называются \_\_\_\_\_.

7. Опишите технику нижней прямой подачи \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

8. Из каких фаз состоит подача мяча в прыжке?

- а) \_\_\_\_\_;
- б) \_\_\_\_\_;
- в) \_\_\_\_\_;
- г) \_\_\_\_\_

9. Сколько партий играют высококвалифицированные игроки:

- а) две;
- б) три;
- в) пять.

Выбери правильный ответ.

10. Сколько игроков играют в пляжный волейбол:

- а) два;
- б) три;
- в) четыре;
- г) пять.

### Эталоны ответов.

#### Спортивные игры. Волейбол.

#### Вариант 1.

Выбери правильный ответ. 1а (В.Морган, США); 2в (фаустбол).

Дополни предложения.

3. Команда **6** человек, размер площадки **18Х9м.**, площадку делит пополам **средняя** линия, высота женской сетки **224см**, партия играется до **25** очков, каждый розыгрыш очка начинается с **подачи**. Команда получает очко, если: **мяч касается площадки на стороне соперника или игроки одной из команд допускают техническую ошибку** (заступ, более 3-х передач, нарушение расстановки, подача в сетку или за пределы площадки, неправильная замена и др.).

4. Выбери правильный ответ: б, г, е.

5. Виды передач мяча:
  - а) двумя руками снизу;
  - б) двумя руками сверху;
  - в) одной рукой сбоку;
  - г) одной рукой снизу
6. Классификация видов подач:
  - а) нижняя;
  - б) верхняя
7. Опишите технику верхней прямой подачи: стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая (правая) нога на шаг вперед, подброс мяча вверх – замах правой (левой), удар над головой сверху – вперед, рука прямая, кисть напряжена.
8. Из каких фаз состоит нападающий удар:
  - а) разбег;
  - б) толчок;
  - в) удар;
  - г) приземление
9. 3 касания.
10. Выбери правильный ответ: 10 г.

#### Вариант 2.

Выбери правильный ответ. 1д (XVIII Олимпийские игры, г. Токио); 2д (прелльбаль).

Дополни предложения.

3. Команда **6** человек, размер площадки **18Х9м**, короткие линии площадки называются **лицевыми**, длинные – **боковыми**, высота мужской сетки **243см**, игра состоит из **3-х** или **5-ти** партий.

Каждый розыгрыш мяча приносит **1очко** одной из команд, каждая половина площадки состоит из зоны **нападения** и **защиты**, подача мяча производится из-за **лицевой** линии.

4. Выбери правильный ответ: а, г, д, ж

5. Виды подач мяча:

- а) нижняя прямая;
- б) нижняя боковая;
- в) верхняя прямая;
- г) верхняя боковая;
- д) в прыжке;
- е) планирующая;
- ж) силовая

6. Игроки, владеющие мячом, называются **нападающие**.

9. Стоя лицом к сетке, удар по мячу производится сзади, левая нога на пол шага впереди, подброс левой рукой, на высоте пояса наносится удар основанием ладони вперед-вверх, рука прямая, центр тяжести во время удара переносится на левую ногу.

10. Из каких фаз состоит подача мяча в прыжке:

- а) исх. положение;
- б) подброс;
- в) замах;
- г) удар.

9. Сколько партий играют высококвалифицированные игроки: в.

10. Выбери правильный ответ: а.

### 8.2.2. Баскетбол.

#### Вопросы для подготовки к текущему контролю по разделу программы Баскетбол. «Спортивные игры».

1. История возникновения и развития мирового баскетбола. Баскетбол России.
2. Правила игры в баскетбол Оборудование и инвентарь.
3. Технические приемы баскетбола в нападении.
4. Технические приемы баскетбола в защите.
5. Тактика нападения в баскетболе.
6. Тактика защиты в баскетболе.
7. Подвижные игры с элементами баскетбола, привести примеры.
8. Игры родственные баскетболу (мини-баскетбол, стритбол, кортбол).
9. Расстановка игроков на площадке. Амплуа игроков.
10. Правила организации и проведения соревнований.

### Баскетбол.

#### Вариант 1.

Выбери правильный ответ

1. Где и когда зародился баскетбол:

- а) 1981 г;
- б) 1895 г;
- в) 1908 г;
- г) 1964 г

2. Основные правила игры:

- а) 3-х секунд;
- б) 8-ми секунд;
- в) 24-х секунд;
- г) 2-х шагов;
- д) 3-х шагов;
- е) 3-х метров

3. Где и когда баскетбол появился в России:

- а) 1895 г;
- б) 1901 г;
- в) 1924 г;
- г) 1956 г

Перечислить

4. Виды бросков по кольцу:

- а) двумя руками: \_\_\_\_\_;
- б) одной рукой: \_\_\_\_\_;
- в) одной и двумя руками: \_\_\_\_\_

5. Основные технические приемы нападающих:

а) без мяча:

---

---

б) с мячом:

---

---

б. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером \_\_\_\_\_, количество полевых игроков по \_\_\_\_\_ от каждой команды, плюс \_\_\_\_\_ запасных, матч начинается в центре площадки посредством \_\_\_\_\_. Высота кольца \_\_\_\_\_, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_.

1. Прочитав текст, укажите ошибку игрока:

Игрок вел мяч, взял его в руки, затем снова повел - \_\_\_\_\_

2. Перечислить спортивные игры семейства баскетбола, указав их особенность:

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

9. Сколько времени продолжается баскетбольный матч:

10. Сколько судей обслуживают баскетбольный матч:

а) один;

б) два;

в) три;

г) четыре;

д) пять.

**Вариант 2.**

Выбери правильный ответ

1. Впервые баскетбол был включен в программу Олимпийских игр в:

а) 1896 г;

б) 1936 г;

в) 1948 г;

г) 1956 г

2. Три основных вида наказаний в баскетболе:

а) штрафной бросок;

б) свободный бросок;

в) удаление;

г) предупреждение;

д) технический фол

3. Год рождения Донского баскетбола:

- а) 1908 г;
- б) 1920 г;
- в) 1934 г;
- г) 1952 г

Перечислить

4. Виды передач в баскетболе:

- а) двумя руками: \_\_\_\_\_
- б) одной рукой: \_\_\_\_\_

5. Основные технические приемы защитников:

---

---

---

6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером \_\_\_\_\_. Короткие линии площадки называются \_\_\_\_\_, длинные \_\_\_\_\_. Линия штрафного броска находится на расстоянии \_\_\_\_\_ от лицевой линии по центру. Зона 3-х очковых бросков находится за дугообразной линией на расстоянии \_\_\_\_\_. Игрок удаляется с площадки (с правом замены) за \_\_\_\_\_ персональных замечаний.

7. Прочитав текст, укажите ошибку игрока:

Игрок, атакуя кольцо, после ведения сделал больше 2-х шагов с мячом в руках - \_\_\_\_\_.

8. Назвать тактические приемы баскетбола

- а) в нападении: \_\_\_\_\_
- б) в защите : \_\_\_\_\_

9. Дать определение баскетбольным терминам:

- а) «дриблинг» – \_\_\_\_\_
- б) «плеймейкер» – \_\_\_\_\_
- в) «прессинг» - \_\_\_\_\_
- г) «фол» - \_\_\_\_\_
- д) «финт» - \_\_\_\_\_

10. Сколько дополнительных пятиминуток дается для определения победителя:

- а) одна;
- б) две;
- в) три;
- г) четыре;
- д) неограниченное количество



## Эталоны ответов.

### Баскетбол.

#### Вариант 1.

Выбери правильный ответ:

1. а (США, Джеймс Нейсмит);
2. а, б, в, г;
3. б (Санкт - Петербург).
4. Перечислить виды бросков по кольцу:
  - а) от груди, сверху в прыжке, снизу (в движении);
  - б) от плеча, сверху в прыжке, «крюком», снизу (в движении);
  - в) сверху – вниз, добивание (в прыжке)
5. Технические приемы нападения:
  - а) стойки, перемещения, остановки, повороты, рывки, борьба за отскок;
  - б) ловля, передачи, ведение, броски в корзину, добивание (в прыжке)

6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером **28x15м**, количество полевых игроков по **5** от каждой команды, плюс **5 - 7** запасных, матч начинается в центре площадки посредством **спорного розыгрыша**. Высота кольца **3,05м**, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с **4-го по 15-ый**.

7. Двойное ведение.

8. Спортивные игры семейства баскетбола:

- а). Мини баскетбол – баскетбол для детей, уменьшенный размер площадки, ниже высота кольца, упрощенные правила с определенными ограничениями;
- б). Стритбол - игра 3x3 на одно кольцо (4-ый в запасе), игра заканчивается через 20 мин. «грязного» игрового времени, или когда одна из команд набирает 16 очков, или разница в счете составляет 8 очков;
- в). Кортбол – Кольцо крепиться к металлической стойке без щита и располагается в центре игровой площадки. Количество игроков произвольное.

9. Продолжительность матча – б.

10. Количество судей – д.

#### Вариант 2.

Выбери правильный ответ:

1. б (XI Олимпийские игры, Берлин);
2. а, в, д;
3. б.

4. Виды передач:

- а). двумя руками: от груди, сверху, снизу, сбоку;
- б). одной рукой: от плеча, сверху («крюком»), снизу, сбоку.

5. Технические приемы защитников:

Стойки, передвижения, остановки, вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча и финты.

6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером **28x15**. Короткие линии площадки называются **лицевыми**, длинные – **боковыми**. Линия штрафного броска находится на расстоянии **6-ти м.** от лицевой линии по центру. Зона 3-х очковых бросков находится за

дугообразной линией на расстоянии **6,25м**. Игрок удаляется с площадки (с правом замены) за **5** персональных замечаний.

7. Пробежка.

8. Тактические приемы баскетбола:

8а – быстрый прорыв, позиционное нападение;

8б – зонная система защиты, личная система защиты, смешанная защита.

9. Дать определение баскетбольным терминам:

а) «дриблинг» – ведение мяча одной рукой;

б) «плеймейкер» – разыгрывающий защитник («дирижер»);

в) «прессинг» – личная жесткая защита по всему полю;

г) «фол» – персональное замечание при грубом нарушении правил;

д) «финт» – обманное движение с целью освобождения от опеки

10. Дополнительные 5-ти минутки: д.

### **8.3. Раздел программы: Гимнастика**

#### **8.3.1. Физические качества человека.**

##### **Вариант 1.**

1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях человека.
2. Средства физического воспитания.
3. Средства для развития силовых способностей человека.
4. Контрольные упражнения для оценки силы.
5. Быстрота (определение), проявление быстроты.
6. Методы воспитания быстроты.
7. Контрольные упражнения для оценки быстроты.
8. Методы воспитания выносливости.
9. Гибкость (определение). Средства развития гибкости.
10. Понятие о ловкости и координационных способностях человека, методы развития ловкости.

##### **Вариант 2.**

1. Методы физического воспитания.
2. Понятие силы и силовых способностей. Абсолютная сила, относительная сила, взрывная сила.
3. Методы развития силовых способностей: максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический (статический).
4. Понятие простой и сложной двигательной реакции.
5. Выносливость, ее виды.
6. Средства воспитания выносливости.
7. Контрольные упражнения для оценки выносливости.
8. Гибкость, ее виды: активная, пассивная, динамическая, статическая.
9. Методы развития гибкости, контрольные упражнения для оценки гибкости.
10. Средства развития ловкости и координационных способностей.

#### **Эталоны ответов.**

##### **Физические качества человека.**

###### **Вариант 1.**

1. Физические качества человека – функциональные свойства организма, характеризующие одаренность человека. Основные качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.
2. Средствам физического воспитания относятся упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы.

Физические упражнения – это двигательные действия, целенаправленно воздействующие на человека: циклические (быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде), все виды гимнастики, легкой атлетики, единоборства, спортивные и подвижные игры, тяжелая атлетика, аэробика, шейпинг и др.

Гигиенические факторы – это совокупность факторов, влияющих на работоспособность и здоровье человека. К ним относятся: режим труда и отдыха, рациональное питание, личная гигиена, должное состояние мест спортивных занятий.

Оздоровительные силы природы: солнце, воздух, вода, климат (горный, морской), спец. процедуры (закаливание).

3. Для развития силы используют три вида упражнений: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением собственного веса, изометрические (статические) упражнения.

4. Сила рук (отжимания от пола, подтягивания на перекладине); сила мышц брюшного пресса (верхний пресс – поднятие туловища, поднятие ног); сила ног (приседания на одной ноге – «пистолеты»).
5. Быстрота – способность человека совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени. Выделяют три основных формы проявления быстроты: латентная(скорость двигательной реакции), скорость одиночного движения, частота движений (ритм).
6. Повторный (интервальный) – упр. с определенной частотой, переменный – чередование движений с высокой и низкой интенсивностью, соревновательный – самый эффективный.
7. Для проверки и оценки быстроты в основном применяются упр. в беге на короткие дистанции(30,60,100м), тесты: прыжки на скакалке (кол. раз в мин.), шесть смешанных упоров.
8. Равномерный - продолжительная работа малой интенсивности (определяется по пульсу 130-170 уд./мин. Интервальный – повторное выполнение упр. небольшой продолжительности со строго определенными интервалами отдыха. Для воспитания аэробной выносливости используют повторный, переменный и интервальный методы. Особняком стоит контрольный метод (соревновательный) – это однократное или многократное выполнение упр.- тестов для оценки выносливости.
9. Гибкость – это подвижность в суставах, способность выполнять движения с большой амплитудой. Средства развития гибкости: упражнения на растягивание (пассивные и активные).
10. Ловкость – способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость(координация движений) зависит от уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Она индивидуальна и неповторима Методы развития ловкости: повторный, непрерывный, равномерный, переменный и контрастный.

### **Вариант 2.**

1. Методы физического воспитания – способы применения средств физического воспитания, конкретной тренировкой для решения задач в подготовке спортсмена к состязательной деятельности. В зависимости от задач учебно-тренировочного процесса методы и средства делятся на группы: всестороннего развития, обучения технике и совершенствования в ней, нравственного воспитания, психологической подготовки (воспитание волевых качеств), теоретической подготовки. Методы бывают: равномерными, переменными, повторными, контрольными, соревновательными, отягощенными, «до отказа», игровыми, круговыми.
2. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила измеряется динамометром. Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп в данном движении; относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1кг веса тела спортсмена; взрывная сила – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время.
3. Метод максимальных усилий – упр. выполняются с предельными и около предельными отягощениями (80-90% от максимума); повторных усилий – упр. выполняются сериями (4-12 повторений), отягощения 30-70% от рекордного;

динамических усилий - скоростно-силовые упражнения, изометрический (статический) – кратковременное напряжение мышц без изменения их длины.

4. Методические принципы и формы физического воспитания. Методические принципы - основные положения, которых необходимо придерживаться при решении задач спортивной тренировки (систематичность, последовательность, сознательность, активность, доступность, индивидуализация, наглядность). Формы физического воспитания: обязательные учебные занятия, самостоятельные занятия во внеурочное время, физические упражнения в режиме дня, учебно-тренировочные занятия в недельном цикле, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.
5. Выносливость – способность человека длительно производить работу заданной интенсивности, способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую (аэробную) – способность продолжительно выполнять работу умеренной интенсивности и специальную (анаэробную) – способность противостоять утомлению в определенном виде деятельности (бегуна, прыгуна, пловца).
6. Любые циклические виды физ. упражнений: быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде. Частота пульса после нагрузки -130-160 уд./мин, в период отдыха -110-120 уд./мин. Упражнения для развития выносливости характеризуются следующими компонентами: интенсивностью, продолжительностью, длиной интервалов отдыха, характером отдыха (активным, пассивным), числом повторений.
7. Для контроля уровня общей выносливости используют бег 2000м у женщин и 3000м у мужчин, тест Купера – 12-ти мин. бег; Для контроля специальной силовой выносливости: отжимания (дев.), подтягивания (юн.), поднятие туловища (верхний пресс), приседания на одной ноге («пистолеты»); для контроля скоростной выносливости – прыжки на скакалке (кол. раз в мин.)
8. Гибкость – это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, она зависит: от строения суставов, от эластичности мышц и связок, от механизмов нервной регуляции тонуса мышц. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий; пассивная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних сил (партнера, отягощения); динамическая гибкость – это растяжение мышц в движениях (махи); статическая гибкость (смешанная) – это растягивание определенных групп мышц, включая комплекс поз («стретчинг»), удержание и дожатие с помощью партнера.
9. Основным методом развития гибкости является повторный, т.к. мышцы малорастяжимы и разовое выполнение упражнений не эффективно. Контрольные тесты по определению гибкости: наклон туловища вперед из положения стоя, «тест – шпагат» - подвижность тазобедренных суставов.
10. Средствами развития ловкости могут быть любые физические упражнения на равновесие, прыжки в длину, в высоту, подвижные и спортивные игры, единоборства, акробатика, ритмическая гимнастика, на координацию движений. Во время выполнения упражнений необходимо контролировать пульс (не более 150-

160 уд./мин). Методы развития ловкости: выполнение известных упражнений в необычных сочетаниях, усложнение упражнений дополнительными движениями, смена способов выполнения упражнений. Методы контроля: метание теннисного мяча в цель, удержание равновесия (в сек.), ведение баскетбольного мяча по звуковому (зрительному) сигналу (в сек.), челночный бег (4x10м, сек.).

### 8.3.2. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Выбрать правильные варианты ответов.

1. Разминка проводится:
  - а) в вводной части учебно-тренировочного занятия;
  - б) в подготовительной части учебно-тренировочного занятия;
  - в) в основной части учебно-тренировочного занятия;
  - г) в заключительной части учебно-тренировочного занятия
2. Целью разминки является:
  - а) снижение функциональной активности организма;
  - б) обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности;
  - в) обеспечение специальной готовности к предстоящей деятельности;
  - г) решение наиболее значимых оздоровительных задач
3. В разминку **НЕ** включаются:
  - а) упражнения на гибкость;
  - б) дыхательные упражнения;
  - в) упражнения высокой интенсивности;
  - г) упражнения на растягивание мышц
4. Количество общеразвивающих упражнений для разминки обычно равно:
  - а) 8-10;
  - б) 18-20;
  - в) 12-16;
  - г) 6-8
5. В комплексы утренней гигиенической гимнастики **не** рекомендуется включать:
  - а) статические упражнения;
  - б) упражнения на гибкость;
  - в) упражнения на выносливость;
  - г) упражнения со значительными отягощениями
6. Цель утренней гигиенической гимнастики:
  - а) активизация функционального состояния организма к предстоящей деятельности;
  - б) повышения уровня физической подготовленности;
  - в) снижение массы тела;
  - г) предупреждение утомления, поддержание высокой работоспособности
7. Продолжительность утренней гигиенической гимнастики на начальном этапе составляет:
  - а) 10-15 мин; б) 20-30 мин; в) 40-50 мин; г) 6-10 мин
8. Комплекс утренней гигиенической гимнастики на начальном этапе состоит:
  - а) из 6-8 упражнений;
  - б) из 16-18 упражнений;

- в) из 18-20 упражнений;
  - г) из 8-15 упражнений
9. Утреннюю гимнастику рекомендуется начинать:
- а) с водных процедур;
  - б) с упражнений на потягивание и дыхательных упражнений;
  - в) с медленного бега;
  - г) с упражнений на быстроту
10. Указать последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики
- а) для мышц туловища;
  - б) для всего тела;
  - в) для мышц шеи, рук, плечевого пояса;
  - г) для мышц

#### **Эталоны ответов.**

#### **Утренняя гигиеническая гимнастика.**

- 1. б;
- 2. б, в;
- 3. в;
- 4. а;
- 5. а, в, г;
- 6. а, б;
- 7. а;
- 8. г;
- 9. б;
- 10. 1 в, 2 а, 3 г, 4 б.

## **9. Критерии оценки**

### **1. Критерии оценки тестовых контрольных работ:**

1. Правильный ответ – 1 балл;
2. Неполный ответ – 0,5 балла;
3. Неправильный ответ – 0 баллов.

При наборе от 8-ми до 10-ти баллов ставится оценка «отлично», от 6-ти до 8-ми баллов оценка «хорошо», от 4-х до 6-ти баллов оценка «удовлетворительно», менее 4-х – «неудовлетворительно».



## 2. Комплект зачетных нормативов по всем видам программы

Таблица № 1

### Зачетные нормативы по легкой атлетике

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м (сек.)	14,5	14,0	13,5	18,0	17,0	16,0	4,3	13,8	13,3	18,0	16,8	15,8
2	Прыжки в длину с места (см)	230	240	250	170	180	200	235	245	255	170	180	200
3	Бег (мин/сек): 500 м (девушки) 1000 м (юноши)	4,00	3,35	3,20	2,20	2,10	2,05	3,35	3,30	3,20	2,15	2,05	2,00
4	Бег (мин/сек): 2000 м (девушки) 3000 м (юноши)	15,00	14,00	13,00	13,10	12,50	11,30	14,45	13,45	12,45	12,50	11,40	11,0

## Тесты общей физической подготовки

Таблица № 2

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	6-минутный бег(м)	1330	1430	1530	1100	1150	5200	1330	1430	1530	1100	1150	1200
2	Прыжки в длину с места (см)	200	210	225	150	160	175	210	225	235	160	170	180
3	Поднимание и опускание туловища сидя за 1 мин.	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45
4	Поднимание и опускание туловища, лежа па животе (кол-во раз)	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45
5	Подтягивание (кол-во раз): в висе – юноши, лежа на низкой перекл. (110 см) – девушки	8	10	12	6	10	15	10	12	14	10	15	20
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-		6	8	10		-	-	8	10	12
7	Приседания на одной ноге (кол-во раз на каждой)	8	10	12	6	8	10	10	12	14	8	10	12
8	Прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)	120	135	140	115	130	140	125	140	150	120	135	150
9	Индекс Руфье	12-9	8-4	3-0	12-9	8-4	3-0	12-9	8-4	3-0	12-9	8-4	3-0

## Зачетные нормативы по волейболу

Таблица № 3

№	Контрольные нормативы	1 курс						2 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Верхняя передача мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м), стоя в кругу диаметром 2 м, техника	8	10	15	6	8	12	10	14	18	8	12	15
2	Передача мяча в парах через сетку, техника (кол-во раз)	6	8	10	6	8	10	8	10	15	8	10	15
3	Подача мяча в пределах площадку (из 5 подач)	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4

## Зачетные нормативы по баскетболу

Таблица № 4

№	нормативы	1 курс						2 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передача и ловля отскочившего от стены мяча. Расстояние 2,5 м Время 30 сек. Время 60 сек.	20	25	30	15	20	25	45	52	60	40	45	50
2	Ведение мяча от середины площадки, бросок по кольцу (5 бросков: попадания, техника)	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4
3	Штрафные броски (10 бросков, попадания)	2	3	4	2	3	4	3	4	5	2	3	4
4	Ведение мяча по периметру площадки. Время, техника (сек.)	12	13	14	18	17	16	11,5	12,5	13,5	17,5	16,5	15,5
5	Передачи в парах в движении с броском по кольцу (2 попытки, техника попадания)		1	2		1	2						
6	Ведение мяча с изменением направления. Бросок по кольцу (3 попытки, техника попадания)	1	2	3	1	2	3						

**Контрольные задания по гимнастике:**

1. Выполнение на оценку элементов акробатики (кувырки, мостики, перевороты, шпагаты).
2. Составление и выполнение на оценку комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Выполнение комплексов корригирующих упражнений при нарушении осанки.

**Контрольный норматив по плаванию:**

Проплывание избранным способом (брас, кроль на груди или спине) расстояния 15-25 метров без учета времени.

## Тесты итоговой аттестации (дифференцированный зачет)

Таблица № 5

№	Вид тестирования	Результаты					
		юноши			девушки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
2	Тест на силовую подготовленность: Юноши: подтягивание на перекладине поднятие ног к перекладине из виса (кол-во раз) Девушки: отжимание от гимнастической скамейки поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (раз в мин.)	14 14	11 12	9 10	14 35	12 30	10 25
3	Тест на общую выносливость: Юноши – бег 3000 м (мин., сек.) Девушки – бег 2000 м (мин., сек.)	12,30	13,30	14,30	11,0	11,50	12,30
4	Тесты по ОФП:						
	12-минутный бег (тест Купера), метры	2500	2100	1800	2150	1900	1600
	КСУ (комплексное силовое упражнение (кол-во раз): Поднятие туловища – 30 сек. Отжимание от пола в упоре на коленках – 30 сек.)	50	40	25	50	40	25
	Приседания на правой и левой ноге (кол-во раз): Юноши – без опоры Девушки – с опорой одной рукой	14	12	10	14	12	10
5	Прыжки на скакалке ( кол. раз / мин.)	140	120	100	150	140	130