

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ»**

Утверждено
Учебно–методическим советом Колледжа
протокол заседания
№ 31 от 14.01. 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ООЦ.06)**

По специальности	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Квалификация	Юрист
Форма обучения	очная
Рабочий учебный план по специальности утвержден директором 12.11.2020 г.	

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 № 413 и ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 508.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета колледжа, протокол № 31 от 14.01.2021 г.

Регистрационный номер _____

Содержание		Стр.
1.	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
4.	Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	7
5.	Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	12
6.	Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины	19
7.	Основная и дополнительная учебная литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины	20
8.	Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимые для освоения дисциплины	21
9.	Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине	22
10.	Приложение 1. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению	23

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

2.1. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Физическая культура относится к циклу общих обязательных дисциплин общеобразовательного цикла. Изучается на первом курсе в первом и втором семестре.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В целях реализации деятельностного подхода при организации образовательного процесса акцент делается на игровую и соревновательную деятельность обучающихся. Также будут использованы активные и интерактивные методы обучения, такие как: коллективная работа, решение ситуационных задач, творческие задания, работа в малых группах, элементы интегрированного обучения, проблемного обучения, проектные методы обучения и практико-ориентированного обучения.

4. Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

4.1 Объем дисциплины

Таблица 4 – Трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины	Всего часов
Объем образовательной нагрузки	178
В том числе:	
контактная работа обучающихся с преподавателем	118
1. По видам учебных занятий:	
Теоретическое обучение	8
Практические занятия	108
2. Промежуточной аттестации обучающегося – зачет с оценкой	2
Самостоятельная работа обучающихся:	60
Подготовка к контрольным работам	40
Подготовка к зачету с оценкой	20

4.2. Структура дисциплины

Таблица 5 – Структура дисциплины

№ п/п	Тема дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Всего	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах ауд/астр)			Вид контроля*
					Лекции	Практ. зан.	СРС	
1 семестр								
1	Введение. Физические способности человека и их развитие	I	1-3	8	8	-	-	Входной контроль Текущий контроль
2	Раздел 1. Легкая атлетика	I	4-17	50	-	42	8	Текущий контроль
	Итого 1 семестр			58	8	42	8	
2 семестр								
3	Раздел 2. Гимнастика	II	1-12	36	-	28	8	Текущий контроль Рубежный контроль
4	Раздел 3. Волейбол	II	13-16	22	-	14	8	Текущий контроль
5	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.	II	17-20	24	-	16	8	Текущий контроль
6	Раздел 5. Общая физическая подготовка.	II	21-22	16	-	8	8	Текущий контроль
	Итого 2 семестр	II		98	-	66	32	
	Зачет с оценкой	II	23-24	22	-	-	20	Промежуточная аттестация
Всего				178	8	108	60	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

4.3.1. Теоретические занятия - занятия лекционного типа

Таблица 6 – Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины, темы	Содержание	Кол-во часов	Виды занятий: по дидактическим задачам/ по способу изложения учебного материала	Оценочное средство*
1	Введение. Физические способности человека и их развитие	Лекционное занятие: Физическая культура и общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Роль физического воспитания в современном обществе. Закаливание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.	8	лекция – дискуссия / лекция – визуализация	Устный опрос
Всего			8		

4.3.2. Занятия семинарского типа

Таблица 7 – Содержание практического (семинарского) курса

№ п/п	Темы практических занятий.	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Оценочное средство*
1 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика				
1	Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. – Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна – Ознакомление с техникой высокого старта.	10	Практическое занятие	Контрольные упражнения и тесты

	<ul style="list-style-type: none"> – Совершенствование выполнения специально-беговых упражнений бегуна. – Совершенствование техники высокого старта. – Ознакомление с техникой низкого старта совершенствование техники низкого старта 			
2	<p>Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции</p> <ul style="list-style-type: none"> – Техника бега на короткие и средние дистанции. – Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. – Старт и стартовый разгон. – Бег по дистанции, финиширование. 	10	Практическое занятие	Контрольные упражнения и тесты
3	<p>Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Техника прыжка в длину с разбега – Ознакомление с техникой прыжка. – Изучение техники прыжка, техники разбега, отталкивания от планки, приземления 	10	Практическое занятие	Контрольные упражнения и тесты
4	<p>Тема 1.4. Техника эстафетного бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Техника эстафетного бега. – Ознакомление с техникой эстафетного бега. – Изучение техники эстафетного бега – Передачи эстафетной палочки. – Совершенствование техники эстафетного бега. 	12	Практическое занятие	Контрольные упражнения и тесты
Всего за 1 семестр		42		
2 семестр				
Раздел 2. Гимнастика				
	<p>Тема 2.1. Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> – Строевые приемы на месте. – Условные обозначения гимнастического зала. – Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. – Перестроение из колонны 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. – Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «уступом» и обратно. – Перестроение в обход, остановка группы в движении. – Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. – Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотами в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. 	14	Практическое занятие	Контрольные упражнения и тесты

	<p>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> – Техника «общеразвивающих упражнений». – Раздельный способ проведения ОРУ. – Основные и промежуточные положения прямых рук. – Основные положения согнутых рук. – Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. – Упражнения сидя и лежа. – Поточный способ проведения ОРУ. 	14	Практическое занятие	Контрольные упражнения и тесты
Раздел 3. Волейбол				
	<p>Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> – Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. – Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. – Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. – Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. 	6	Практическое занятие	Контрольные упражнения и тесты
	<p>Тема 3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Техника подачи мяча снизу – Ознакомление с техникой подачи мяча. снизу – Изучение техники подачи мяча. снизу – Совершенствование техники подачи мяча. Снизу – Техника подачи мяча сверху – Изучение техники подачи мяча сверху. Совершенствование техники подачи мяча сверху 	8	Практическое занятие	Контрольные упражнения и тесты
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол				
	<p>Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. – Изучение техники передачи мяча. Ознакомление с техникой передачи мяча – Совершенствование техники передачи мяча – Техника передачи мяча в движении – Совершенствование техники передачи мяча в движении 	6	Практическое занятие	Контрольные упражнения и тесты
	<p>Тема 4.2. Комбинированные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> – Изучение комбинационных действий защиты и нападения. 	6	Практическое занятие	Контрольные упражнения и тесты

	– Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. – Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.			
	Тема 4.3. Штрафные броски, двусторонняя игра – Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. – Изучение правил двусторонней игры. Двусторонняя игра.	4	Практическое занятие	Контрольные упражнения и тесты
Раздел 5. Общая физическая подготовка				
	Тема 5.1. Общая физическая подготовка. – Техника выполнения упражнений силового характера, выполнение упражнений на подвижность и координацию. – Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений. – Выполнения упражнений на подвижность и координацию.	4	Практическое занятие	Контрольные упражнения и тесты
	Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка – Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития двигательных способностей. – Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	4	Практическое занятие	Контрольные упражнения и тесты
Всего за 2 семестр		66		
Всего		108		

4.3.3. Самостоятельная работа

Таблица 5 – Задания для самостоятельного изучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Оценочное средство*
1	Подготовка к тестам	40	Письменный опрос
2	Подготовка к экзамену	20	Зачет с оценкой
Всего		60	

5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

5.1. Образовательные технологии

На занятиях по физической культуре учитель использует следующие образовательные технологии:

– Здоровьесберегающая технология. Ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены и температурному режиму спортивной одежды и обуви обучающихся. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта.

– Игровая технология применяются для обучения двигательным действиям, для развития различных физических качеств, для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения, для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и тем самым повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом

– Информационно-коммуникационная технология включает презентации, проектную работу обучающихся

– Технология уровневой дифференциации. Обучающимся даются задания с учетом уровня подготовки, физического развития, особенностей мышления и познавательного интереса к предмету. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности обучающегося. Обучающиеся распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия.

– Соревновательная технология способствует увеличению интереса к занятиям физической культурой и спортом, повышает мотивацию к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств

5.2 Лицензионное программное обеспечение:

В образовательном процессе при изучении дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение:

1. ОС Windows 7 (подписка Azure Dev Tools for Teaching).
2. MS Office 2007 (Microsoft Open License (Academic)).
3. Kaspersky Endpoint Security 10 (лицензия 1C1C1903270749246701337).
4. Система тестирования INDIGO (лицензия №54736).

5.3. Современные профессиональные базы данных

В образовательном процессе при изучении дисциплины используются следующие современные профессиональные базы данных:

1. «Университетская Библиотека Онлайн» - <https://biblioclub.ru/>.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://www.elibrary.ru/>

5.4 Информационные справочные системы:

Изучение дисциплины сопровождается применением информационных справочных систем:

1. Справочная информационно-правовая система «Гарант» (договор № 118/12/11).

2. Справочная информационно-правовая система «КонсультантПлюс» (договор № СВ16-182).

6. Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины

Типовые задания, база тестов и иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины (в т.ч. в процессе ее освоения), а также методические материалы, определяющие процедуры этой оценки приводятся в приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Универсальная система оценивания результатов обучения выполняется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в АНПОО «ККУ», утвержденным приказом директора от 03.02.2020 г. № 31 о/д и включает в себя системы оценок:

- 1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»;
- 2) «зачтено», «не зачтено».

7. Основная и дополнительная учебная литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины

7.1. Основная учебная литература

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836> - ЭБС ЮРАЙТ

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. .— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> - ЭБС ЮРАЙТ

3. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> . – ЭБС ЮРАЙТ

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015. — 242 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов:

Вузовское образование, 2015.— 441 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27261.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Гигиена физической культуры и спортивная медицина [Электронный ресурс]: лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский городской педагогический университет, 2011.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26464.html>.— ЭБС «IPRbooks» Зайцева, Т.В., Зуб А.Т. Управление персоналом: учебник. – Москва : ИД ФОРУМ, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.

4. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011. — 349 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Дулова О.В. Проектирование и разработка модульных программ, основанных на компетенциях в системе физкультурного образования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Дулова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2012.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15698.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6. Мумладзе Р.Г. Управление персоналом [Электронный ресурс]: учебник/ Мумладзе Р.Г.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Палеотип, 2014.— 410 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/48706>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Панов Г.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. — 192 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11449.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.Ю. Баландин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Прометей, 2013.— 560 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58194.html>.— ЭБС «IPRbooks»

9. Чертов Н.В. Теория и методика плавания [Электронный ресурс]: учебник/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011.— 452 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47154.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7.3 Периодические издания:

1. Журнал «Физкультура и спорт»

8. Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
2. ЭБС Издательства "Лань" <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС Издательства "Юрайт" <https://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБ Издательского дома "Гребенников" <http://grebennikon.ru/>
5. «Архивы научных журналов»: <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
6. «East View Information Services, INC»: <http://dlib.eastview.com/>
7. «Elibrary.Ru» <http://elibrary.ru/>

9. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины используется мультимедийная аудитория, вместимостью не более 25 человек. Мультимедийная аудитория оснащена современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов.

Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, проекционного экрана, акустической системы, персонального компьютера (с техническими характеристиками не ниже: процессор - 300 MHz, оперативная память - 128 Мб), интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение. Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека ONLINE», доступ к которой предоставлен обучающимся. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям ФГОС СПО.

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- перекладина,
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- канат для перетягивания;
- скакалки;
- обручи;
- мячи набивные 1.5 – 2 кг;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- баскетбольные щиты;
- столы теннисные;
- сетки для настольного тенниса, ракетки;
- секундомер;
- рулетка;
- гранаты женские, мужские.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины «Физическая
культура» (ООЦ.06)

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВХОДНОГО,
ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ЕЕ ОСВОЕНИЮ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ООЦ.06)**

По специальности	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Квалификация	Юрист
Форма обучения	очная

6.1. Оценочные средства по итогам освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (рефератов, кроссвордов, презентаций).

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ форма текущего контроля устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа. Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). При необходимости осуществляется увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе промежуточной аттестации. Возможно установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, работу на занятии, выполнения установленных на данный семестр контрольных тестов (нормативов) по определению физической подготовленности из раздела «Легкая атлетика», «Гимнастика».

Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности (основная и подготовительная группа)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,	16		8–9			13–15	
			17	11 и выше 12	9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15	6 и ниже 6

		количество раз (девушки)							
--	--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

**Оценка уровня физической подготовленности юношей
(основная и подготовительная группа)**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 310 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек
(основная и подготовительная группа)**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 310 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Аттестация студентов специальных медицинских групп

Студенты, имеющие отклонениями в состоянии здоровья, (подтвержденные медицинскими документами) переходят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, должны:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь выполнять упражнения:
сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
подтягивание на перекладине (юноши);
поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
прыжки в длину с места.

Освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

Примерные (типовые) контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля

Примерные (типовые) темы рефератов

1. Образ жизни и его отображение в профессиональной деятельности. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
9. Лечебная физическая культура и иные средства, в том числе физического воспитания, рекомендуемые при данном заболевании
10. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
14. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
15. Способы сохранения и улучшения здоровья (физические упражнения, массаж, продукты питания и др.)
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

17. Виды и формы профессионального труда бакалавра. Факторы, определяющие ППФП.

Примерные (типовые) проекты обучающегося в форме презентации

Презентация не должна быть меньше 15 слайдов.

Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; группа.

Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) проекта. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.

Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов.

Последним слайдом презентации должен быть список литературы.

Требования к оформлению презентаций

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

Оформление слайдов:	
Стиль	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдайте единый стиль оформления ✓ Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. ✓ Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).
Фон	Для фона предпочтительны холодные тона
Использование цвета	<ul style="list-style-type: none"> ✓ На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. ✓ Для фона и текста используйте контрастные цвета. ✓ Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). ✓ Таблица сочетаемости цветов в приложении.
Анимационные эффекты	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. ✓ Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.
Представление информации:	
Содержание информации	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Используйте короткие слова и предложения. ✓ Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. ✓ Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
Расположение информации на странице	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Предпочтительно горизонтальное расположение информации. ✓ Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. ✓ Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

Шрифты	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Для заголовков – не менее 24. ✓ Для информации не менее 18. ✓ Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. ✓ Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. ✓ Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. ✓ Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).
Способы выделения информации	<p>Следует использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ рамки; границы, заливку; ✓ штриховку, стрелки; ✓ рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
Объем информации	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: одновременно запоминается не более трех фактов, выводов, определений. ✓ Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	<p>Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ с текстом; ✓ с таблицами; ✓ с диаграммами.

Критерии оценивания презентации

Критерии оценивания презентаций складываются из требований к их созданию.

Название критерия	Оцениваемые параметры
Тема презентации	Соответствие темы программе учебного предмета, раздела
Дидактические и методические цели и задачи презентации	Соответствие целей поставленной теме Достижение поставленных целей и задач
Выделение основных идей презентации	Соответствие целям и задачам Содержание умозаключений Вызывают ли интерес у аудитории Количество (рекомендуется для запоминания аудиторией не более 4-5)
Содержание	Достоверная информация Все заключения подтверждены достоверными источниками Язык изложения материала понятен аудитории Актуальность, точность и полезность содержания
Подбор информации для создания проекта – презентации	Графические иллюстрации для презентации Статистика Диаграммы и графики Экспертные оценки Ресурсы Интернет Примеры Сравнения Цитаты и т.д.

Подача материала проекта – презентации	Хронология Приоритет Тематическая последовательность Структура по принципу «проблема-решение»
Логика и переходы во время проекта – презентации	От вступления к основной части От одной основной идеи (части) к другой От одного слайда к другому Гиперссылки
Заключение	Яркое высказывание - переход к заключению Повторение основных целей и задач выступления Выводы Подведение итогов Короткое и запоминающееся высказывание в конце
Дизайн презентации	Шрифт (читаемость) Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков) Элементы анимации
Техническая часть	Грамматика Подходящий словарь Наличие ошибок правописания и опечаток

Критерии оценивания проекта – презентации

№ п/п	Название критерия	Баллы
1	Наличие титульного листа и колонтитула	0,5
2	Наличие цели, задач, гипотез	2
3	План и результат исследования	1
4	Выводы	1
5	Список ресурсов	0,5
Итого		5

Проект обучающегося в форме кроссворда

1. Перед составлением кроссвордов необходимо изучить теоретический материал по данной теме, используя конспекты лекций, основную и дополнительную литературу.
2. Выписать все термины, которые студент намерен включить в кроссворд. Они должны быть именами существительными, в именительном падеже, единственном числе.
3. В виде исключения допускается введение в кроссворд словосочетаний (симптом Пастернацкого, голова медузы...).
4. Выбрать вид кроссворда. Составить сетку кроссворда.
5. Вопросы к кроссворду должны быть сформулированы чётко, не допускать нескольких вариантов ответа. Вопросов должно быть не менее 15.
6. Кроссворд выполняется на плотной бумаге; сетка вычерчивается не в карандаше.
7. Кроссворд может быть аккуратно выполнен от руки или напечатан.
8. К кроссворду на отдельном листе прилагается эталон ответа.
9. Кроссворд оформляется аккуратно, красочно, ярко. Допускается любая техника выполнения (рисунок, аппликация, коллаж, компьютерная графика и т.д.).

Критерии оценки кроссворда

№ п/п	Критерии оценивания	Баллы
1	Соответствие материала теме	3
2	Объем, количество слов	6-8 слов – 1 балл 9-10 слов – 2 балла более 10 слов – 3 балла
3	Построение вопросов кроссворда: Формулировка заданий – краткая, понятная и в достаточной степени интересная	3
4	Оригинальный, красочный, качественный дизайн кроссворда	3
5	Орфографическая правильность	1-4
6	Информативная точность	1-4
7	Яркость, неординарность подобранных слов	1-4
Итого		24 - максимум

Общий уровень достижений учащихся переводится в отметку по следующей шкале: 24-21 баллов: «5»; 19-16 баллов: «4»; 15-8 баллов: «3»; 7-0 баллов: «2».

Тесты для определения уровня собственного здоровья.

Весоростовой индекс (индекс Кетля) получен при делении величины веса тела (в гр.) на величину роста (в см.). Показатель ниже 350г/см свидетельствует о недостаточном весе, а выше 500г/см об избыточном весе.

Показатель Эрисмана находим при вычитании величины окружности груди в покое на 1/2, величины роста, при этом показатель +12 отлично развитая грудная клетка +5 +12 средне, 0-5 удовлетворительно, 0-5 слабо развитая (узкогрудость). Нормальное соотношение рост/вес определяем вычетом числа 100 из величины роста при росте 155-165 см. числа 105 при росте 165-175 и числа 110 при росте 175.

Качество обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки качества обучения
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; 	<p>экспертная оценка выполнения практических заданий.</p> <p>экспертная оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>экспертная оценка выполнения практических заданий</p>

<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>экспертная оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
<p>Знания:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, презентаций, кроссвордов, ребусов</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p>

Примерные (типовые) тестовые задания

Тест по теме «Легкая атлетика»

1. Что такое спринт?

- а) судья на старте
- в) бег на длинные дистанции
- б) бег на короткие дистанции +
- г) метание мяча

2. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:

- а) лечь отдохнуть
- в) выпить как можно больше воды
- б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания +
- г) плотно поесть

3. Отметьте фазы прыжка в длину с разбега:

- а) разбег, отталкивание, полет, приземление +
- в) разбег, подпрыгивание, приземление
- б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- г) разбег, толчок, приземление

4. Дайте определение фальстарту:

- а) толчок соперника в спину
- в) преждевременный старт +
- б) резкий старт
- г) задержка старта

- 5. За какое количество фальстартов спортсмена не дисквалифицируют в забеге?**
- а) ни одного
 - б) два
 - в) один+
 - г) за это не дисквалифицируют
- 6. «Плечом», «грудью», «пробеганием» – что это такое?**
- а) способы финиширования в спринте +
 - б) способы финиширования в беге на средние дистанции
 - в) способы финиширования в беге на длинные дистанции
 - г) способы финиширования в беге на любые дистанции
- 7. Техника бега на короткие дистанции отличается от техники бега на средние и длинные дистанции следующим:**
- а) наклоном головы.
 - б) постановкой стопы на дорожку;+
 - в) углом отталкивания ногой от дорожки;
 - г) работой рук;
- 8. Какое количество лёгкоатлетических соревнований было включено в программу первых Олимпийских игр 1986 года в Афинах?**
- а) 11
 - б) 12+
 - в) 13
- 9. Спортсмены–бегуны используют:**
- а) кроссовки
 - б) шиповки+
 - в) кеды
- 10. Известный лёгкоатлет Владимирской области:**
- а) Алексей Немцов
 - б) Николай Андрианов+
 - в) Евгений Плющенко
- 11. Год, когда соревнования по лёгкой атлетике появились в программе Олимпийских игр:**
- а) 1896
 - б) 1928+
 - в) 1996
- 12. Не относится к видам легкой атлетики:**
- а) прыжки через гимнастического коня +
 - б) прыжки с шестом
 - в) спортивная ходьба
- 13. Отметьте беговые дистанции, не входящие в программу Олимпийских игр:**
- а) 400 м, 800 м
 - б) 200 м, 100 м
 - в) 500 м, 1000 м +
- 14. Спринтерская дистанция составляет:**
- а) 100 м +
 - б) 800 м
 - в) 500 м
- 15. В чем состоит задача обучения технике прыжка с шестом?**
- а) в обучении техники перехода через планку и приземлению +
 - б) в обучении техники падения
 - в) в обучении техники владения шестом
- 16. Формы занятий по легкой атлетике делятся на:**
- а) главные и второстепенные

- б) основные и эпизодические +
- в) учебные и неучебные

17. Соревнования в легкой атлетике по характеру подразделяются на следующие виды:

- а) отборочные и квалификационные
- б) первенства и чемпионаты
- в) личные, командные и лично-командные +

18. Определите, где проводится толкание ядра:

- а) на стадионе и в манеже +
- б) только в манеже
- в) только на стадионе

19. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляет:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья +

20. Длина разбега измеряется:

- а) рулеткой
- б) ступнями +
- в) беговым шагом

21. Такое количество попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину:

- а) одна
- б) две
- в) три +
- г) четыре

22. Данный вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности». Определите, что это за вид:

- а) бег +
- б) прыжки в длину
- в) прыжки в высоту
- г) метание молота

23. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге может привести к:

- а) повышению скорости бега; +
- в) увеличению длины бегового шага;
- б) скованности всех движений бегуна;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

24. Чрезмерный наклон туловища бегуна вперед следующим образом влияет на бег:

- а) сокращает длину бегового шага; +
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх;
- б) увеличивает скорость бега;
- г) помогает скоординировать движения.

25. Выберите фазы прыжка в высоту:

- а) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
- б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление+
- в) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
- г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

26. Выберите того, кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи:

- а) передающий +
- в) главный тренер команды
- б) принимающий

- г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя
- 27. Не относится к разновидностям низкого старта:**
- а) обычный
 - в) растянутый
 - б) сближенный
 - г) отталкивающийся+
- 28. Финиширование на длинные дистанции начинается на расстоянии 100 метров до окончания бега. Верно ли это?**
- а) нет
 - б) да+
- 29. Челночный бег развивает:**
- а) силовые способности
 - в) скоростные способности
 - б) скоростно-силовые способности
 - г) координационные способности+
- 30. Легкая атлетика, по версии Ассоциации содействия международному движению «Спорт для всех», находится на ___ месте из 20–ти по популярности.**
- а) 20
 - б) 10
 - в) 1+

Тест по теме «Гимнастика»

- 1. Какое физическое качество развивает гимнастика:**
 - а) силу +
 - б) выносливость
 - в) скорость
- 2. Какое физическое качество развивает гимнастика:**
 - а) выносливость
 - б) гибкость +
 - в) скорость
- 3. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:**
 - а) учащиеся
 - б) родители
 - в) учитель +
- 4. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:**
 - а) опорный прыжок +
 - б) упражнение с лентами
 - в) сальто
- 5. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:**
 - а) упражнение с кольцами
 - б) сальто
 - в) лазание +
- 6. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:**
 - а) упражнение с лентами
 - б) упражнения на равновесие +
 - в) сальто
- 7. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:**
 - а) да
 - б) может, если учитель отлучился
 - в) нет +
- 8. Что такое акробатическая комбинация:**
 - а) последовательное выполнение акробатических упражнений +

- б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
 - в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности
- 9. Что нельзя делать при спуске с каната:**
- а) прыгать с высоты +
 - б) спускаться аккуратно
 - в) соскальзывать руками +
- 10. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:**
- а) наклон вперед из положения стоя
 - б) наклон вперед из положения сидя +
 - в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- 11. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:**
- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа +
 - б) сгибание и разгибание рук стоя
 - в) прыжки через скакалку за 1 минуту
- 12. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:**
- а) прыжки через скакалку за 5 минут
 - б) подтягивание
 - в) сгибание и разгибание рук стоя
- 13. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:**
- а) память на движения +
 - б) кинестетическое движение
 - в) условный рефлекс
- 14. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:**
- а) 40-х годов
 - б) 30-х годов
 - в) первых лет советской власти +
- 15. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические:**
- а) образовательные и воспитательные +
 - б) оздоровительные и воспитательные
 - в) оздоровительные и образовательные
- 16. Верны ли утверждения:** 1) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей 2) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам
- а) только 1
 - б) только 2 +
 - в) оба верны
- 17. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в:**
- а) 1944
 - б) 1942
 - в) 1943 +
- 18. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики:**
- а) орудия
 - б) средства +
 - в) производство
- 19. Для развития мышечной силы используются:** 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3)

лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:

- а) 1, 2, 3
- б) 2, 3, 4
- в) 1, 2, 3, 4 +

20. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:

- а) Герасимов
- б) Лесгафт +
- в) Горский

21. Детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): «Юный динамовец», «Юный спартаковец», в которых гимнастике отводилась ведущая роль, были созданы в ... гг.:

- а) 1934-1935 +
- б) 1924-1925
- в) 1936-1937

22. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе ... спортивной формы:

- а) снижения
- б) стабилизации +
- в) приобретения

23. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ... знаний обучаемыми:

- а) прохождение
- б) штудирование
- в) усвоение +

24. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) все разновидности ходьбы
- б) все виды стоек +
- в) все разновидности бега

25. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) преодоление препятствий
- б) все разновидности бега
- в) повороты, наклоны +

26. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания:

- а) петель, узлом и восьмеркой
- б) стоя, петель и восьмеркой +
- в) стоя, сидя и восьмеркой

27. Средствами гимнастики являются:

а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др. +

- б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- в) формы контроля за процессом занятий гимнастики

28. Атлетическая гимнастика:

а) прекрасное средство развития ловкости
 б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
 в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма +

29. Гимнастическая терминология:

а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений +

б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

30. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

а) признательность, отрицательность

б) краткость, точность, доступность +

в) формирование, развитие, совершенствование

Тест по теме «Волейбол»**1. Что означает слово волейбол?**

а) рука и мяч

б) сетка и мяч

в) удар с лёту и мяч +

г) удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

а) Уильям Дж. Морган +

б) Пьер де Кубертен

в) Джеймс Нейсмит

г) Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

а) Бразилия

б) Куба

в) США +

г) Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

а) с подачи +

б) с передачи

в) с подбрасывания арбитром над сеткой

г) с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

а) любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)

б) любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)

в) любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)

г) любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока) +

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

а) 8×16 м

б) 9×18 м +

в) $10,97 \times 23,77$ м

г) 15×28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

а) игра ногой +

б) удар при поддержке партнёра

в) 4 удара

г) последовательное касание разными частями тела

- 8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?**
- а) 8,5 м
 - б) 10,5 м
 - в) 12,5 м +
 - г) 14,5 м
- 9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?**
- а) 2,5 м
 - б) 3 м +
 - в) 3,5 м
 - г) 4 м
- 10. Каков вес волейбольного мяча?**
- а) 260 – 280 г +
 - б) 325 – 375 г
 - в) 410 – 450 г
 - г) 425 – 475 г
- 11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?**
- а) 10
 - б) 12 +
 - в) 14
 - г) 16
- 12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?**
- а) 12
 - б) 16
 - в) 18
 - г) 24 +
- 13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:**
- а) игра без номеров +
 - б) игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
 - в) игра в очках
 - г) игра босиком
- 14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?**
- а) 3
 - б) 4
 - в) 5 +
 - г) 6
- 15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?**
- а) 3:2
 - б) 3:1
 - в) 3:0
 - г) 4:0 +
- 16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?**
- а) 15
 - б) 20
 - в) 25 +
 - г) 30
- 17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?**
- а) 15 +
 - б) 17

в) 20

г) 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

а) 3

б) 4

в) 5

г) 6 +

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

а) 1, 2, 3

б) 2, 3, 4 +

в) 4, 5, 6

г) 1, 5, 6

20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

а) 1 +

б) 2

в) 5

г) 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

а) 3

б) 4

в) 5

г) 6 +

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

а) последовательное касание одним действием при выполнении первого удара +

б) неумышленное касание игроком мяча

в) к мячу одновременно коснулось несколько игроков

г) к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

а) три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком

б) три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

в) одновременное касание мяча разными частями тела

г) удар при поддержке +

24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

а) засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч

б) засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч +

в) засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша

г) засчитать каждой команде по 1 очку

25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

а) 10

б) 8 +

в) 5

г) 3

26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

а) блокирование подачи соперника +

б) удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке

в) три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- а) 1
- б) 2 +
- в) 3
- г) 4

28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- а) капитан команды
- б) игрок, вышедший на замену
- в) игрок, имеющий предупреждение
- г) либеро +

29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

- а) 2:0
- б) 2:1
- в) 2:2 +
- г) любой из вышеуказанных

30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

- а) выполнять подачу
- б) выполнять блокирование
- в) выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки
- г) выходить на замену неограниченное количество раз +

Тест по теме «Баскетбол»

1. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами:

- а) с броском в корзину
- б) с передачей мяча
- в) с ловлей мяча +

2. Общее число человек в команде по баскетболу:

- а) 6 на площадке и 6 запасных
- б) 5 на площадке и 7 запасных+
- в) 11 на площадке и 2 запасных
- г) 10 на площадке и 5 запасных

3. Жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой. Что он означает?

- а) толчок игрока
- б) удар игрока+
- в) блокировка
- г) задержка игрока

4. Если по окончании игры счет равный, то как выбирают победителя?

- а) назначают дополнительное время 5 минут+
- б) выбирают по считалке
- в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл

5. Выберите год “изобретения” баскетбола:

- а) 1986 год
- б) 1905 год
- в) 1891 год+

6. Кому баскетбол “обязан” своим появлением?

- а) Джеймс Нейсмит+

- б) Луи Чемберлен
 - в) Деметре Викелас
 - г) Джемс Коннолли
- 7. Международная федерация баскетбола была создана в эту дату:**
- а) 18 июня 1932 года+
 - б) 21 июня 1940 года
 - в) 7 ноября 1917 года
- 8. Год, когда впервые организовали показательный турнир по баскетболу:**
- а) 1904 +
 - б) 1896
 - в) 1924
- 9. Групповой отбор мяча используется чаще всего:**
- а) при активной защите и прессинге +
 - б) на половине площадки соперника
 - в) при явном проигрыше команды
- 10. Сколько по времени длится игра в баскетбол?**
- а) 2 тайма по 20 минут
 - б) 4 тайма по 10 минут+
 - в) 4 тайма по 12 минут
- 11. Такое количество очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:**
- а) 2 очка
 - б) 1 очко+
 - в) 3 очка
- 12. Определите, от чего зависит выбор способа и траектории передач:**
- а) состояния покрытия спортивной площадки
 - б) характера противодействия соперника +
 - в) игровой сыгранности партнеров
- 13. В программу Олимпийских игр баскетбол включили в этом году и на ОИ в этом городе:**
- а) 1936 год, XI, Берлин+
 - б) 1952 год, XV, Хельсинки
 - в) 1908 год, IV, Лондон
- 14. Женский баскетбол включили в программу соревнований в ОИ 1976 года. Верно ли данное утверждение?**
- а) да+
 - б) нет
- 15. На этих Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?**
- а) XVIII
 - б) XX +
 - в) XXI
- 16. Выберите приемы, которые включает в себя техника владения мячом:**
- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 - б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
 - в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину+
- 17. Какая имеется особенность у игровой площадки в баскетболе?**
- а) она имеет определенный цвет (желтый с красным)
 - б) она имеет строгие размеры: длина 28 метров, ширина 15 метров+
- 18. Выберите город, в котором первый раз был организован показательный турнир по баскетболу:**
- а) в Сент-Луисе +
 - б) в Афинах
 - в) в Париже

- 19. Определите год, когда баскетбол включили в программу Олимпийских игр:**
- а) 1908 год
 - б) 1936 год +
 - в) 1952 год
- 20. Такое количество человек играет на площадке:**
- а) 4
 - б) 5+
 - в) 6
- 21. В какие страны баскетбол позже проник из США?**
- а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
 - б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
 - в) Китай, Японию, Филиппины+
- 22. Определите размеры баскетбольной площадки:**
- а) 9 м x 18 м
 - б) 15 м x 28 м+
 - в) 12 м x 24 м
- 23. Выберите высоту, на которой находится баскетбольное кольцо:**
- а) 305 см.+
 - б) 260 см.
 - в) 310 см.
- 24. Какое количество шагов разрешено делать после ведения мяча?**
- а) 3 шага
 - б) 2 шага+
 - в) 1 шаг
- 25. Определите, когда начали проводить чемпионаты Европы по баскетболу:**
- а) С 1935 года+
 - б) С 1946 года
 - в) С 1954 года
- 26. Страна, в которой баскетбол – национальный вид спорта:**
- а) В Латвии
 - б) В Литве+
 - в) В Германии
- 27. Год, когда состоялась первая международная конференция национальных баскетбольных ассоциаций:**
- а) 1934
 - б) 1932 +
 - в) 1947
- 28. Такое количество правил было в баскетболе изначально:**
- а) 13+
 - б) 10
 - в) 7
- 29. Вспомните, как вводится мяч в игру после обоюдного фола:**
- а) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
 - б) спорным броском
 - в) штрафным броском+
 - г) по усмотрению судьи
- 30. Выберите, что такое “pivot”:**
- а) штрафной бросок
 - б) остановка после ведения
 - в) шаги на месте без отрыва опорной ноги+
 - г) бросок после ведения мяча.

Тест на тему «Общая физическая подготовка»

- 1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный**
 - а) на формирование правильной осанки;
 - б) на гармоничное развитие человека;
 - в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие +
- 2. Основными признаками физического развития являются**
 - а) антропометрические показатели; +
 - б) социальные особенности человека;
 - в) особенности интенсивности работы
- 3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?**
 - а) сила;
 - б) быстрота;
 - в) стройность; +
 - г) выносливость;
 - д) ловкость;
 - е) гибкость
- 4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:**
 - а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность; +
 - б) быстрота, ловкость, гибкость;
 - в) сила, быстрота, стройность
- 5. Выносливость – это**
 - а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности +
- 6. Быстрота – это**
 - а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени; +
 - б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
- 7. Гибкость – это**
 - а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
 - в) способность выполнять движение с большой амплитудой +
- 8. Сила – это**
 - а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
 - б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий; +
 - в) способность поднимать тяжелые предметы
- 9. Под физическим качеством «ловкость» понимают**
 - а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
 - б) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность; +
 - в) освоить действие и сохранить равновесие
- 10. Средства развития быстроты**
 - а) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
 - б) бег на короткие дистанции; +

в) подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

- а) ловкость;
- б) быстроту;
- в) выносливость +

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) прыжки со скакалкой;
- б) подтягивание в висе; +
- в) длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- а) посредством спортивных и подвижных игр; +
- б) посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- в) посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата; +
- б) силы мышц;
- в) возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- а) бокс;
- б) керлинг;
- в) тяжелая атлетика +

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- а) бокс;
- б) гимнастика; +
- в) армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- а) спринтерский бег; +
- б) Б. стайерский бег;
- в) тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми; +
- в) скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- а) фехтование;
- б) баскетбол;
- в) художественная гимнастика +

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- а) укрепляют здоровье;
- б) повышают работоспособность;
- в) формируют мускулатуру. +