



Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Уральский государственный аграрный университет»

ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура

ОГСЭ. 04

Факультет среднего профессионального образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

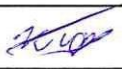

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

(базовая подготовка)

Квалификация – Техник

Форма обучения – заочная

Екатеринбург 2020

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Разработал:</i>	<i>Преподаватель</i>	<i>Потетня К.М.</i> 	<b>13 ЯНВ 2020</b>
<i>Согласовано:</i>	<i>Председатель предметно-цикловой комиссии факультета СПО</i>	<i>Пономарева М.А.</i> 	<b>13 ЯНВ 2020</b>

Лист изменений  
в рабочую программу учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
Внесены следующие изменения:

**2020 г.**

№	Внесенные изменения
1	Актуализация списка литературы (ссылок) в рабочих программах учебных дисциплин и модулей: пункт 3.2
2	Реализация дисциплины осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на основании приказа Министерства науки и высшего образования РФ №397 от 14.03.2020 в период распространения корона вирусной инфекции (распоряжение ректора №16 от 20.03.2020 « О дистанционном образовательном обучении в Уральском ГАУ»)

Все изменения рабочей программы рассмотрены и одобрены на Учёном совете Университета «27» апреля 2020 г., протокол № 08.

«27» апреля 2020 г.

**2021 г.**

№	Внесенные изменения
1	Обновлены минимальные требования к материально-техническому обеспечению
2	Обновлён тематический план учебной дисциплины
3	Обновлён фонд оценочных средств
4	Включены новые активные и интерактивные методы обучения
5	Скорректированы формы проверки самостоятельной работы обучающихся

Все изменения рабочей программы рассмотрены и одобрены на Учёном совете Университета «25» марта 2021 г., протокол № 6

«21» марта 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) /по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта (базовая подготовка)

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Рабочая программа учебной дисциплины .....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации программы дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	16

# **1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к группе обще гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить общие и профессиональные компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- Основы здорового образа жизни

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

**заочное**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа; самостоятельной работы обучающегося 330 часов.

### **1.5. Особенности реализации учебной дисциплины.**

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ. Дисциплина реализуется с применением электронной информационно – образовательной среды вуза.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **заочное на базе среднего общего образования**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
В том числе:	
Практические занятия (ПЗ)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:	300
внеаудиторная самостоятельная работа (работа с учебной литературой, конспектом лекций, выполнение индивидуальных заданий, творческие работы разных видов, поиск информации в сети Интернет).	
Промежуточная аттестация в форме Зачёт 1-4,7 семестре Дифференцированный зачет в 8-м семестре.	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов заочное	Уровень освоения
1	2		4
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>			
<b>Тема 1.1</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Теоретическое занятие. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в совершенствовании функциональной возможностей организма и обеспечение его устойчивости к различным видам деятельности. Техника безопасности на уроке.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> написание рефератов по темам лекционных занятий	8	3
<b>Тема 1.2</b> Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств		2
	<b>Самостоятельная работа</b> написание рефератов по темам лекционных занятий	8	3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			2
<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Кроссовая подготовка до 15-18 минут.	8	3
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег).		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	8	3
<b>Тема 2.3</b> Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	8	3
<b>Тема 2.4</b> Развитие специальной беговой выносливости	Практическое занятие: Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м		2
	<b>Самостоятельная работа</b> кроссовая подготовка по пересеченной местности.	8	3
<b>Тема 2.5</b> Совершенствование техники метания гранаты	Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива		2
	<b>Самостоятельная работа</b> кроссовая подготовка по пересеченной местности.	8	3

<b>Тема 2.6</b> Контрольное занятие	Сдача учебных нормативов по легкой атлетике		2
	<b>Самостоятельная работа</b> кроссовая подготовка по пересеченной местности.	8	3
<b>Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)</b>			
Тема 3.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка оперников.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение правил по баскетболу.	8	3
Тема 3.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Тренировка с мячом.	8	3
Тема 3.3 Комбинационные действия игроков во время игры.	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Судейство соревнований по баскетболу	8	3
Тема 3.4 Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие: двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Тренировка с мячом. Броски в корзину.	8	3
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>			
<b>Тема 4.1</b> Общеразвивающие упражнения Гимнастические упражнения для сдачи норм ГТО.	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), поднятие туловища из положения лежа на спине.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики с учетом профессии.	8	2
<b>Тема 4.2</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Практическое занятие: Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.		2
<b>Тема 4.3</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в тренажерном зале.	8	3
<b>Раздел 5. Спортивные игры (футбол)</b>			



<b>Тема 5.1</b> Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передача мяча.	Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение правил игры в футбол.	8	3
<b>Тема 5.2</b> Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие: Совершенствование техники удара по мячу в игре, тренировка вратаря, игровые задания во время игры.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Правила соревнований по футболу.	8	3
<b>Тема 5.3</b> Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Практическое занятие. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двусторонней игре		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу.	8	3
<b>Раздел 5.1 Спортивные игры (волейбол)</b>			
<b>Тема 5.1.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.		2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил по волейболу	8	3
<b>Тема 5.1.2</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Тренировка приема и передачи мяча в парах.	8	3
<b>Тема 5.1.3</b> Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Посещение спортивной секции.	8	3
<b>Тема 5.1.4</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Посещение спортивной секции.	10	3
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>			
<b>Тема 6.1</b> Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2.3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия в тренажерном зале.	10	3
<b>Тема 6.2</b>	Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей		3

Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в тренажерном зале.	10	3
<b>Раздел 7. Теоретические сведения</b>			
<b>Тема 7.1</b> Физическая культура в жизнедеятельности человека.	Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО		2
Современные оздоровительные системы	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение рефератов докладов.	10	3
<b>Тема 7.2</b> Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Применение функциональных упражнений и тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение рефератов докладов	10	3
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 8.1</b> Техника беговых специальных и прыжковых упражнений. Бег на короткие дистанции (100м, 200м) Техника высокого и низкого стартов.	Практическое занятие. Специально-беговые упражнения бегуна. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.		2
<b>Тема 8.2</b> Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости.		2
<b>Тема 8.3</b> Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения.		2
<b>Тема 8.4</b> Техника метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Практическое занятие: Совершенствование техники метания гранаты Сдача учебного норматива.		2
<b>Тема 8.5</b> Развитие специальной беговой выносливости	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. 500м, 1000м, 2000м, 3000м		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	10	3
<b>Раздел 9. Спортивные игры (Баскетбол)</b>			
<b>Тема 9.1</b> Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение правил игры в баскетбол	10	3

<b>Тема 9.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Тренировка бросков в корзину.	10	3
<b>Тема 9.3</b> Комбинационные действия	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивной секции	10	3
<b>Тема 9.4</b> Штрафные броски, двусторонняя игра.	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	10	3
<b>Раздел 10 Гимнастика</b>			
<b>Тема 10.1</b> Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), поднятие туловища из положения лежа на спине.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплекса физических упражнений для разминки и утренней гимнастики.	10	
<b>Тема 10.2</b> Упражнения на гимнастических снарядах (высокая перекладина, параллельные брусья)	Практическое занятие: Подтягивание, подъем переворотом в упор из виса на высокой перекладине; комбинация упражнений на параллельных брусьях.		2
<b>Тема 10.3</b> Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Зачетные комбинации.	Практическое занятие: О технике выполнения упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъем переворотом из виса, подъем силой. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельные занятия на высокой перекладине и параллельных брусьях.	10	3
<b>Раздел 11. Спортивные игры (футбол)</b>			
<b>Тема 11.1</b> Техника удара по мячу, владения мячом.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение правил игры в футбол.	10	
<b>Тема 11.2</b> Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Посещение занятий спортивной секции по футболу.	10	3
<b>Тема 11.3</b> Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	Практическое занятие. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре		2

	<b>Самостоятельная работа</b> Посещение занятий спортивной секции по футболу	10	3
<b>Раздел 12.</b> <b>Спортивные игры (волейбол)</b>			
<b>Тема 12.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.		2
<b>Тема 12.2</b> Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.		2
<b>Тема 12.3</b> Техника нападающего удара, блокирование	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.		2
<b>Тема 12.4</b> Техника и тактика игры в нападении и защите.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.		2
<b>Тема 12.5</b> Двусторонняя игра. Зачетные упражнения с мячом.	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Посещение занятий спортивной секции по волейболу, участие в соревнованиях.	10	3
<b>Раздел 13</b> <b>Общая физическая подготовка</b>			
<b>Тема 13.1</b> Силовая физическая подготовка	Практическое занятие: Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах. Скоростно- силовые упражнения, упражнения на координацию.		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников данной специальности.	10	3
<b>Тема 13.2</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	<b>Всего</b>	<b>332</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендуется применять методические указания для самостоятельной работы (оценочные средства, тематика и т.д.).

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в Приложении 1.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

<p>Спортивный зал</p> <p>- спортивный зал игровой 19х38 м: <i>необходимые принадлежности и спортивные аксессуары:</i> баскетбольные щиты и кольца, волейбольные стойки, гимнастические ковры, гимнастическая стенка, гимнастическая перекладина, ворота мини-футбольные, теннисный стол;</p> <p>- малый спортивный зал 9х18 м: <i>необходимые принадлежности и спортивные аксессуары:</i> весы электронные, ковер борцовский, гимнастическая перекладина, гимнастическая стенка, тренажер для жима лежа, тренажер для мышц спины, наклонная скамья, гриф штанги, блины для штанги, штанга, гири, деревянный помост, комплексный тренажер для жима лежа, гантели разборные, скамья для жима штанги лежа, скамья Скотта, армрестлинг тяга (рамочный), атлетик тяга (тренажер для мышц спины), беговая дорожка, велотренажер, грудь-машина Батерфляй, тренажер «железная рука», тренажер для борцов, тренажер для мышц спины, тренажер комбинированный, атлетик блок 2000, блок рама, гриф гнутый, рамка для приседания, стол для армрестлинга;</p> <p>- раздевалка;</p> <p>- душевая.</p>	<p>620075, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, д. 23 Литер А</p>
---	--

<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сектор для прыжков в длину с места, включающий в себя площадку для толкания (искусственное резиновое покрытие);</li> <li>- открытая площадка для игровых видов спорта (искусственный газон);</li> </ul> <p>необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей.</p> <p>Комплект оборудования полосы препятствий в соответствии с «Паспортом стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий».</p>	<p>620017 Свердловская область, г Екатеринбург, ул Краснофлотцев, д 48</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- раздевалка;</li> <li>- душевая.</li> </ul>	<p>620017, Свердловская область, муниципальное образование «город Екатеринбург», город Екатеринбург, улица Краснофлотцев, строение 48/4</p>
<p>Оборудование и программное обеспечения для реализации дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: компьютеры, видеокамеры, микрофоны, сеть Интернет, виртуальная обучающая среда Moodle, программы видеоконференцсвязи.</p>	<p>620075, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 42 Литер Е, Е1, Е2, Ауд. № 5220</p>

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы:**

<p><b>1.</b> <i>Основная учебная литература:</i></p>	<p><i>Алхасов, Д. С.</i> Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 254 с. Ссылка на информационный ресурс: <a href="https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-438771">https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-438771</a></p>	<p>Официальный сайт ЮРАЙТ <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a> свободный доступ для студентов Уральского ГАУ</p>
<p><b>2.</b></p>	<p><i>Алхасов, Д. С.</i> Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. Ссылка на информационный ресурс: <a href="https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-438773">https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-438773</a></p>	<p>Официальный сайт ЮРАЙТ <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a> свободный доступ для студентов Уральского ГАУ</p>
<p><b>3.</b></p>	<p><i>Никитушкин, В. Г.</i> Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н.</p>	<p>Официальный сайт ЮРАЙТ <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a></p>

	Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. Ссылка на информационный ресурс: <a href="https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652">https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652</a>	свободный доступ для студентов Уральского ГАУ
4. <i>Дополнительная учебная литература:</i>	<i>Бегидова, Т. П.</i> Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. Ссылка на информационный ресурс: <a href="https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978">https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978</a>	Официальный сайт ЮРАЙТ <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a> свободный доступ для студентов Уральского ГАУ
5.	<i>Рубанович, В. Б.</i> Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учеб. пособие для СПО / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. Ссылка на информационный ресурс: <a href="https://biblio-online.ru/book/osnovy-vrachebnogo-kontrolya-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-444547">https://biblio-online.ru/book/osnovy-vrachebnogo-kontrolya-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-444547</a>	Официальный сайт ЮРАЙТ <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a> свободный доступ для студентов Уральского ГАУ
6.	Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. Ссылка на информационный ресурс: <a href="https://biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167">https://biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167</a>	Официальный сайт ЮРАЙТ <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a> свободный доступ для студентов Уральского ГАУ

### Периодические издания

1. Журнал Сельский механизатор
2. Журнал Достижения науки и техники
3. Журнал Технологии и технические средства механизированного производства продукции растениеводства и животноводства.
4. Журнал: Вестник Брянского государственного технического университета

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

А) Интернет-ресурсы библиотеки: <http://www.urgau.ru/ebs>

*Информационные технологии* применяются для:

- сбора, хранения, систематизации и выдачи учебной и научной информации;
- обработки текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовки, конструирования и презентация итогов учебной деятельности;
- самостоятельного поиска дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных.

*Информационные справочные системы* применяются для решения различного рода познавательных и практико-ориентированных задач.

В ходе реализации целей и задач дисциплины обучающиеся могут при необходимости использовать возможности информационно-справочных систем, электронных библиотек и архивов.

### **Печатные и (или) электронные ресурсы для лиц с ОВЗ**

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия и обработки поступающей учебной информации.

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом и с необходимой контрастностью;
- в форме электронного документа (версия для слабовидящих);
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Обучающиеся могут воспользоваться официальным сайтом Свердловской областной специальной библиотеки для слепых: <http://sosbs.ru/>

Для обучающихся с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
  - в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>ОК</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умеет:</b>	<b>ОК 2,3,6</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		Тестирование, устный опрос, беседа.
<b>Знает:</b>		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и		Тестирование, устный



социальном развитии человека;		опрос, беседа.
основы здорового образа жизни		Тестирование, устный опрос, беседа

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(профессиональная подготовка)

Для специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

(базовая подготовка)

Квалификация - Техник

Форма обучения – заочная

**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточна я аттестация
1	2	3	4	5	6
<b>уметь:</b> <b>У1</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>знать:</b> <b>З1</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; <b>З2</b> Основы здорового образа жизни	ОК 02 ОК 03 ОК 06				<i>Дифференцированный зачет</i>
<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 1.1</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 1.2</b> Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 2.2</b> Бег на средние и длинные дистанции.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	

<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 2.3</b> Техника прыжка в длину с разбега		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 2.4</b> Развитие специальной беговой выносливости		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 2.5</b> Совершенствование техники метания гранаты		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	Тема 3.1 Техника ведения и" передачи мяча.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	Тема 3.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	Тема 3.3 Комбинационные действия игроков во время игры.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	Тема 3.4 Штрафные броски двусторонняя игра		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, У2, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 4.1</b> Общеразвивающие упражнения Гимнастические упражнения для сдачи норм ГТО.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 4.2</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 4.3</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, З1</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 5.1.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	

<b>У1, 31</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 5.1.2</b> Техника верхней и нижней подачи мяча		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, 31</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 5.1.3</b> Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
<b>У1, 31</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 5.1.4</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.			
<b>У2, 31</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 6.1</b> Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями			
<b>У1, 31</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 6.2</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.			
<b>У2, 31</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 7.1</b> Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы			
<b>У2, 31</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 7.2</b> Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.			
<b>У1, 31</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 8.1</b> Техника беговых специальных и прыжковых упражнений. Бег на короткие дистанции (100м, 200м) Техника высокого и низкого стартов.			

У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 8.2</b> Техника бега на средние дистанции			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 8.3</b> Техника прыжка в длину с разбега			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 8.4</b> Техника метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 8.5</b> Развитие специальной беговой выносливости			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 9.1</b> Техника ведения и передачи мяча.			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 9.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 9.3</b> Комбинационные действия			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 9.4</b> Штрафные броски, двусторонняя игра.			
У2, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 10.1</b> Общеразвивающие упражнения			
У2, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 10.2</b> Упражнения на гимнастических снарядах (высокая перекладина, параллельные брусья)			
У2, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 10.3</b> Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Зачетные комбинации.			

У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 11.1</b> Техника удара по мячу, владения мячом.			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 11.2</b> Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 11.3</b> Двусторонняя игра с игровыми заданиями.			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 12.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 12.2</b> Техника верхней и нижней прямой подачи мяча			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 12.3</b> Техника нападающего удара, блокирование			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 12.4</b> Техника и тактика игры в нападении и защите.			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 12.5</b> Двусторонняя игра. Зачетные упражнения с мячом.			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 13.1</b> Силовая физическая подготовка			
У1, 31	ОК 02 ОК 03 ОК 06	<b>Тема 13.2</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.			

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль осуществляется при проведении практических занятий.

### Контрольно-оценочный материал для текущего контроля

#### ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 1 Тестирование

##### 1 вариант

**1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

- физической культурой;
- физической подготовкой;
- + физическим воспитанием;
- физическим образованием.
- Физическая культура

**2. Результатом физической подготовки являются:**

- физическое развитие индивидуума;
- физическое воспитание
- + физическая подготовленность
- физическое совершенство.
- физическая культура

**3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:**

- спортивной тренировкой;
- + специальной физической подготовкой;
- физическим совершенством;
- профессионально-прикладной физической подготовкой.
- физическое развитие индивидуума;

**4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:**

- + физическая подготовка;
- физическое совершенство;
- физическая культура;
- физическое состояние
- специальной физической подготовкой

**5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

- + показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
- специальной физической подготовкой

**6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:**

- результаты научных исследований;
- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;



+ осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости 4действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

- желание заниматься физическими упражнениями.

- специальной физической подготовкой

**7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:**

- показатели телосложения;

- показатели здоровья;

- уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

+ нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

- желание заниматься физическими упражнениями

**8. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:**

- валеологией;

+ системой физического воспитания;

- физической культурой;

- спортом.

- желание заниматься физическими упражнениями

**9. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:**

- разрядные нормативы и требования по видам спорта;

- методики занятий физическими упражнениями;

- общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

+ научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

- желание заниматься физическими упражнениями

**10. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:**

- воспитанием;

- техникой воспитания;

+ технологией воспитательной деятельности;

- воспитательными приемами.

- желание заниматься физическими упражнениями

**11. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения лично значимых целей, называются:**

- средствами воспитания;

- приемами воспитания;

- правилами воспитания;

+ методами воспитания.

- желание заниматься физическими упражнениями

**12. Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:**

- стратегию воспитания;
- + технику воспитания;
- тактику воспитания;
- методы воспитания.
- метод упражнения

**13. Основу методов воспитания составляют:**

- + средства и приемы воспитания;
- убеждение и наглядный пример;
- тактика и техника воспитания;
- правила воспитания;
- метод упражнения

**14. В отечественной педагогике главным методом воспитания являются:**

- + метод убеждения;
- метод упражнения;
- метод поощрения;
- наглядный пример.
- наглядный пример.

**15. В процессе воспитания при убеждении “делом” наиболее часто используются следующие приемы:**

- + показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренер);
- разъяснение, доказательство;
- сравнение, сопоставление;
- моральное и материальное стимулирование.
- метод поощрения

**16. Основным специфическим средством физического воспитания является:**

- + физические упражнения
- оздоровительные силы природы
- гигиенические факторы
- тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
- разъяснение, доказательство

**17. Физические упражнения это:**

- такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков
- виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- + такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- виды двигательных действий, направленных на изменения форм разъяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств.
- разъяснение, доказательство

**18. Под техникой физических упражнений понимают:**

- + способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
- способы выполнения двигательных действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

- определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так элементов содержания данного упражнения
- видимую форму, которая характеризуется соотношениям пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
- разъяснение, доказательство

**19. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:**

- + закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение - в динамике действия)
- частоту движения в единицу времени
- взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения
- точность двигательного действия и его конечный результат
- разъяснение, доказательство

**20. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:**

- их формой
- + их содержанием
- темпом движения
- длительностью их выполнения.
- разъяснение, доказательство

**21. Под методами физического воспитания понимаются:**

- основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- + способы применения физических упражнений

**22. К специфическим методам физического воспитания относятся:**

- словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- + методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы
- методы срочной информации;
- практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
- разъяснение, доказательство

**23. Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:**

- метод сопряженного воздействия
- игровой метод
- метод переменного-непрерывного упражнения
- + круговой метод (метод круговой тренировки)
- разъяснение, доказательство

**24. Методы строго регламентированного упражнения подразделяется на:**

- + методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
- методы общей и специальной физической подготовки
- игровой и соревновательный методы
- специфические и общепедагогические методы
- метод переменного-непрерывного упражнения

**25. Сущность методов строго регламентирования упражнения заключается в том, что:**

- каждое упражнения направленно одновременно на совершенствования техники движения и на развитие физических способностей
- они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания
- они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями
- + каждое упражнения выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
- разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий

**26. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:**

- разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий
- + совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий
- закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
- выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
- разъяснение, доказательство

**27. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положения:**

- обще социальные и общепедагогические принципы
- обще методические принципы
- специфические принципы
- + обще социальные, общепедагогические, обще методические и специфические принципы
- Принцип наглядности

**28. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:**

- + принцип сознательности активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направленной физического воспитания
- принцип доступности и индивидуализации

**29. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- принцип сознательности и активности
- + принцип доступности и индивидуализации
- принцип научности
- принцип связи теории с практикой
- принцип сознательности активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации

**30. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:**

- принцип научности
- принцип доступности и индивидуализации
- принцип непрерывности
- + принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- принцип всестороннего развития личности

**1. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периода онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:**

- принцип научности
- + принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания
- принцип систематичности и последовательности
- принцип всестороннего развития личности
- принцип непрерывности

**2. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:**

- учением
- преподаванием
- воспитанием
- + обучением
- подвижной игрой

**3. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:**

- двигательными действиями
- спортивной техникой
- подвижной игрой
- + физическими упражнениями
- физическим воспитанием

**4. Педагогический процесс, направленный на системное освоения рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:**

- физическим образованием
- + физическим воспитанием
- физическим развитием
- физической культурой
- физическим умением

**5. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

- двигательным умением
- техническим мастерством
- двигательной одаренностью
- + двигательным навыком
- физическим образованием

**6. Из перечисленных пунктов:**

- 1) нестабильность,
- 2) слитность,
- 3) неустойчивость,
- 4) автоматизированность,
- 5) излишние мышечные затраты,
- б) экономичность - укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:

- + 2,4.
- 1,3, 5.
- 1,2, 3,4, 5, 6.
- 1,2,6.
- 1,2, 3,4.

**7. Основными отличительными признаками двигательного навыка является:**

- нестабильность в выполнении двигательного действия
- постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
- + автоматизированность управления двигательными действиями
- неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещения мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.)
- двигательная одаренность

**8. Из перечисленных пунктов выберете те, которыми можно дополнить следующее ниже предложения: Решающая роль, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит:**

- 1) врожденные способности занимающегося,
  - 2) возраст занимающегося (ученика),
  - 3) координационная сложность двигательного действия,
  - 4) профессиональная компетенция преподавателя,
  - 5) уровень кавитации, сознательности и критического мышления занимающегося ( ученика)
- 4, 5.
  - 1,2.
  - 3.
  - + 1,2,3,4,5.
  - 1,2,3,4.

**9. Весь процесс обучения любому двигательному действию включают в себя..., которые отличаются друг от друга как частными задачами , так и особенностями методики:**

Вставьте ответ:

- +три этапа
- четыре этапа
- два этапа
- пять этапов
- один этап

**10. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:**

- + сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах
- завершить формирования двигательного умения
- детализированного освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия
- достижения слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия
- завершить формирование умения и навыка

**11. Обучения двигательному действию начинается с:**

- + создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения
- непосредственного разучивания технике двигательного действия по частям
- непосредственного разучивания технике двигательного действия в целом
- разучивания обще подготовительных упражнений.
- С завершения формирования двигательного умения

**12. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т.е. имеющий массовый характер) является:**

- + непровольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению)
- стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия
- минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направлении движения)
- высокая степень координации и автоматизации движения
- непосредственное разучивание техники двигательного действия в целом

**13. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:**

- в подготовительной части занятия
- + в начале основной части занятия
- в середине основной части занятия
- в конце основной части занятия
- С завершения формирования двигательного умения

**14. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действия сравнительно несложно по технике, его лучше оставить:**

- + сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения)
- по частям с последующим объединением отдельных частей в целом (расчлененно-конструктивный метод)
- в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения)
- в различных соревновательных ситуациях: “кто правильнее”, “кто точнее”, “кто лучше” и т. п. (соревновательный метод обучения)
- соревновательным методом обучения

**15. Каким методом обучения преимущественно пользуется на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?**

- метод стандартно-интервального упражнения
- метод сопряженного воздействия
- + расчлененно-конструктивным методом
- методом целостно-конструктивного упражнения
- на этапе совершенствовании двигательного действия

**16. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:**

- + на этапе начального разучивания техники двигательного действия
- на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия
- на этапе совершенствовании двигательного действия
- на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков
- на этапе совершенствовании двигательного действия

**17. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее предложение Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:**

- 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика),
- 2) уменьшение в занятии числа учебных занятий и количества их повторений ,
- 3) неуверенность занимающегося в свои? силах, отсутствие решительности ,
- 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия,
- 5) нарушения требований к организации занятий (урока) ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся.

+ 1,3,5

- 2, 4

- 1,2
- 1,2,3,4,5
- 1,2,3,4

**18. Из перечисленных задач выберете те, которые можно дополнить следующее ниже предложения: Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:**

- 1) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям),
- 2) устроить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительные искажения;
- 3) достижения слитности фаз и частей техники двигательного действия;
- 4) обучения разным вариантам техники действия;
- 5) формирования умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях.

- 4,5.
- 1,2.
- 1,3,5.
- + 1,2,3,4,5.
- 1,2,3,4.

**19. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:**

- от 3 до 5 месяцев
- 1 год;
- 2-3 года
- + на протяжении всего времени занятий в образном направлении физического воспитания
- 1 месяц

**20. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучения двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствования, называется:**

- методикой обучения
- физической культурой
- физическим образованием
- + физическим воспитанием
- физическим совершенствованием

**21. Двигательные действия (включая их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:**

- + физическими упражнениями
- подвижными играми
- двигательными умениями
- физическим совершенствованием
- физической культурой

**22. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигаются прочные овладения знаниями, умения и навыки, называются:**

- + методами обучения
- двигательными действиями
- методиками обучения
- учениям и преподаванием
- обучением

**23. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимания сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенности деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:**



- принципами обучения
- теорией или концепцией обучения
- обучением
- + профессионально-педагогическим мастерством
- методиками обучения

**24. Основным условием положительного переноса навыка называется:**

- высокий уровень профессионального мастерства учителя
- + наличие структурного сходства в главных фазах
- соблюдения принципа сознательности и активности
- учет индивидуальных особенностей занимающихся
- индивидуальные особенности

**25. Физические качества - это;**

- уровень физических возможностей человека
- + врожденные морфофункциональные качества
- комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
- комплекс способностей занимающихся спортом,
- двигательные действия

**26. Двигательные (физически) способности – это:**

- + умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
- физические качества, присущие человеку
- индивидуальные особенности
- особенности, обеспечивающие двигательную деятельность
- врожденные морфофункциональные качества

**27. Основу двигательных способностей человека составляют:**

- психодинамические задатки
- физические качества
- + двигательные умения
- двигательные навыки
- двигательные действия

**28. Уровень развития двигательных способностей человека определяются:**

- + тестами (контрольными упражнениями)
- индивидуальными спортивными результатами
- разрядными нормативами спортивной единой классификации
- индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку
- выполнением одного физического упражнения

**29. Сила – это:**

- комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
- способность человека проявлять мышечные усилия различной величины
- + способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- способность человека проявлять большие мышечные усилия
- способность человека преодолевать внешнее сопротивление

**30. Абсолютная сила - это:**

- + максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела
- способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- проявления максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
- сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека
- способность человека проявлять мышечные усилия различной величины

### 3 вариант

#### 1. Относительная сила — это:

- + сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
- сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
- сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы
- сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения
- упражнения

#### 2. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у мальчиков и юношей считаются возраст:

- 10-11 лет
- 11-12 лет
- + от 13-14 до 17-18 лет
- от 17-18 до 19-20 лет
- до 19-20 лет

#### 3. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- 10-11 лет
- + от 11 - 12 до 15 - 16 лет
- от 15-16 лет до 17-18 лет
- 18-19 лет
- до 17-18 лет

#### 4. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются:

- дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет
- + младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет
- в среднем школьном возрасте 12-15 лет
- в среднем школьном возрасте 16-18 лет
- в школьном возрасте, особенно у детей 6-7 лет

#### 5. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначает термином:

- + повторный максимум (ПМ)
- силовой индекс (СИ)
- весосиловой показатель (ВСП)
- объем силовой нагрузки
- частотой движения

#### 6. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:

- предельному
- около-предельному
- + большому
- малому
- запредельному

#### 7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- двигательной реакцией
- + скоростными способностями
- скоростно-силовыми способностями
- частотой движения
- ритм

**8. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**

- + простой двигательной реакцией
- скоростью одиночного движения
- скоростными способностями
- быстротой движения
- темпом

**9. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**

- скоростным индексом
- абсолютным запасом скорости
- коэффициентом проявления скоростных способностей
- + скоростной выносливостью
- скоростными способностями

**10. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по латентному периоду реакции?**

- скорость одного движения
- частота движения
- + быстрота двигательной реакции
- ускорение
- Темп движений

**11. Число движений в единицу времени характеризует:**

- + темп движений
- ритм движений
- скоростную выносливость
- сложную двигательную реакцию
- частота движения

**12. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:**

- + от 7 до 11 лет
- от 14 до 16 лет
- 17-18 лет
- от 19 до 21 года
- 12-14 лет

**13. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:**

- метод круговой тренировки
- метод динамических усилий
- + метод повторного выполнения упражнения
- игровой метод
- метод поощрения

**14. При использовании, в целях воспитания быстроты движений, специально подготовленных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах ... от максимума**

- от 5 до 10%
- + до 15-20%
- от 30 до 40%
- до 50%
- До 20%

**15. На время двигательной реакции влияют:**

- 1) возраст,

- 2 ) квалификация,
- 3) состояния занимающегося,
- 4) тип сигнала,
- 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал),
- 6) продолжительность циклических упражнениях:
  - 1,2.
  - 3, 4.
  - + 1,2,3,4,5.
  - 1,2,3,4,5, 6.
  - 1,2,3,4.

**16. Выберите причину возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающегося:**

- возраст занимающегося
- + образование устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями
- небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия
- большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.
- пол занимающегося

**17. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

- функциональной устойчивостью;
- биохимической экономизацией;
- тренированностью;
- + выносливостью.
- возраст занимающегося

**18. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:**

- физической работоспособностью;
- физической подготовленностью;
- + общей выносливостью
- тренированностью.
- функциональной устойчивостью;

**19. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:**

- аэробной выносливостью;
- анаэробной выносливостью;
- анаэробно-аэробной выносливостью;
- + специальной выносливостью.
- физической подготовленностью

**20. Мерилом выносливости является:**

- + время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- коэффициент выносливости;
- порог анаэробного обмена;
- максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.
- анаэробно-аэробной выносливостью

**21. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:**

- от 7 до 9.
- от 10 до 14.

- + от 14 до 20.
- от 20 до 25.
- 25-30 лет.

**22. Интенсивность выполнения упражнения, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:**

- субкритической
- + критической;
- надкритической
- средней
- порог анаэробного обмена

**23. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:**

- 3-5 мин. выполняемые в анаэробном режиме
- 7-12 мин. выполняемые в аэробно-анаэробном режиме
- + 15-20 мин. выполняемые в аэробном режиме
- 45-60 мин.
- 30-45 мин.

**24. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85% от максимум-), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:**

- 140-150 уд/мин
- + 120-130 уд/мин;
- 90-110 уд/мин;
- 75-80 уд/мин
- 110-130 уд/мин

**25. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют:**

- + полным (ординарным)
- суперкомпенсаторным
- активным:
- строго регламентированным
- не полным

**26. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:**

- + время бега на достаточно длинную дистанцию (например 2000-3000 м)
- время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 60, 70, 80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
- предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью
- время восстановления ЧСС до исходного уровня после стандартной нагрузки.
- время бега на среднюю дистанцию

**27. Способность выполнять движения с большей амплитудой:**

- эластичностью;
- стретчингом;
- + гибкостью;
- растяжкой
- подвижностью

**28. Способность выполнять движения с большей амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:**

- активной гибкостью
- + специальной гибкостью

- подвижностью в суставах;
- динамической гибкостью
- гибкостью

**29. Под пассивной гибкостью понимают:**

- гибкость, проявляемую в статических позах;
- + способность выполнения движения под воздействием внешних растягивающих сил
- способностью достигать большей амплитуды движения во всех суставах
- гибкостью, проявляемую под влиянием утомления
- статическую позу;

**30. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движения, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:**

- + специальной гибкостью;
- общей гибкостью
- активной гибкостью
- динамической гибкостью
- подвижностью в суставах

**4 вариант**

**1 Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:**

- 5-7 лет;
- 8-10 лет;
- + 10-14 лет
- 15-17 лет
- 12-15 лет

**2 Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:**

- 5-7 лет;
- 7-8 лет;
- + 9-10 лет;
- 11-15 лет.
- 15-17 лет

**3 Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?**

- выносливость
- + сила;
- быстрота;
- координационные способности.
- мышечная напряженность

**4 Что такое “стретчинг”?**

- морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- + система статических упражнений, развивающих гибкостью и способствующих повышению эластичности мышц;
- гибкость, проявляемая в движениях;
- мышечная напряженность.
- выносливость

**5 Основным методом развития гибкости является:**

- + повторный метод;
- метод максимальных усилий;
- метод статических усилий;

- метод переменного-непрерывного упражнения
- метод минимальных усилий

**6 В качестве средств развития гибкости используют:**

- скоростно-силовые упражнения;
- + упражнения на растягивание;
- упражнения “ударно-реактивного” воздействия;
- динамические упражнения с предельной скоростью движения.
- метод максимальных усилий

**7 При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:**

- статистических упражнений;
- + активных упражнений;
- пассивных упражнений;
- статодинамических упражнений
- упражнения “ударно-реактивного” воздействия

**8 Гибкость (амплитуда движений) измеряется:**

- временем и параметрами удержания определённой позы в растянутом состоянии;
- + в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- показателем разницы между величиной активности и пассивной гибкостью
- показателем суммы общей и специальной гибкости (“запас гибкости”).
- дефицитом активной гибкости

**9 Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:**

- амплитудой движений;
- подвижностью в суставах
- + дефицитом активной гибкости
- индексом гибкости
- показателем разницы

**10 Под двигательными-координационными способностями следует понимать:**

- способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности
- способность владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
- + способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- В видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.
- подвижность в суставах

**11 Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных-координационных способностей считается возраст:**

- 5-6лет;
- 7-9лет;
- + 11-12лет;
- 13-15лет
- 10-11лет

**12 Воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:**

- подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- + в первой половине основной части урока;
- во второй половине основной части урока;
- в заключительной части урока.
- во второй половине основной части урока;

### **13 Можно ли совершенствовать координацию движения на фоне утомления?**

**Выберите ответ:**

- можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- + нельзя, так при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- можно, так как утомление снимает координацию напряженность;
- можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем
- да

**14 Основным методом при разучивании новых координационных достаточно сложных двигательных действий является:**

- + стандартно- повторный метод;
- метод переменного-непрерывного упражнения;
- метод круговой тренировки;
- метод наглядного воздействия.
- метод переменного упражнения;

### **15 Под формами занятий в физическом воспитании понимают:**

- + способы организации учебно-воспитательного процесса,
- упорядоченные виды деятельности преподавателя, учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- виды учебных занятий с целью совершенствования, развития.
- стандартно- повторный метод;

**16 По особенностям организации, занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:**

- + уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- урочные, не урочные формы занятий физическими упражнениями;
- занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
- образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями
- не урочные формы занятий физическими упражнениями

**17 Выберите из перечисленных основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:**

- + урок физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- массовые спортивные и туристские мероприятия;
- тренировочные занятия в спортивной секции.
- оздоровительные мероприятия

### **18 Не высокая “моторная” плотность характерны для:**

- уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- контрольных уроков;
- уроков общей физической подготовки;
- + уроков освоения нового материала.
- уроков совершенствования

### **19 Планирование в физическом воспитании - это:**

- заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- + предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок, задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;



- упорядоченная деятельность преподавателя (тренер- по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования двигательных умений и навыков;
- упорядочение дидактического процесса по определённым критериям, придания ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

### **20 Педагогический контроль в физическом воспитании это:**

- + проверка запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- правильное (по установленным критериям) оценивание занятий, двигательных умений и навыков;
- объективное измерение изучаемых характеристик педагогического процесса;
- учебная программа по физическому воспитанию;

### **21 Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:**

- директором школы;
- зам директора школы по учебной работе;
- учителями физической культуры;
- + государственными органами (министерствами, комитетами).
- директором школы и зам директора школы по учебной работе;

### **22 Основным документом, на основе которого осуществляется многогранная работа по физическому воспитанию в учебных заведениях всех уровней, является:**

- + учебная программа по физическому воспитанию;
- учебный план
- поурочный рабочий (тематический) план;
- план педагогического контроля и учета.
- тематический план

### **23 Выберите из перечисленных ниже документов планирование, который включает в себя:**

- 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока;
  - 2) теоретические сведения по физическому воспитанию;
  - 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок;
  - 4) контрольные упражнения (тесты).
- учебная программа по физическому воспитанию;
  - учебный план;
  - + поурочный рабочий (тематический) план;
  - общий план работы по физическому воспитанию.
  - план- конспект урока

### **24 Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку (занятия) определяется с помощью... контроля.**

Вставка- ответ:

- + оперативного;
- текущего;
- итогового;
- рубежного
- индивидуального

**25 Основными средствами физического воспитания детей раннего возраста являются:**

- + физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы, и гигиенические факторы.
- гигиенические факторы

**26 Содержание и формы физкультурных занятий в дошкольных детских учреждениях определяются:**

- общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем дошкольного детского учреждения;
- + “программой воспитания и обучения в детском саду” (раздел “физическая культура”);
- исходя из пожеланий родителей детей;
- воспитателями или инструкторами-методистами по физической культуре
- исходя из личного профессионально-педагогического опыта.

**27 В раннем и дошкольном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:**

- скоростных способностей;
- + координационных способностей;
- силы и силовых способностей;
- общей выносливости.
- гибкости

**28 В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию умения владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения:**

- сюжетные подвижные игры;
- + упрощенные формы спортивных упражнений;
- упражнения основной гимнастики;
- сюжетные подвижные игры.
- подвижные игры.

**29 Укажите, с какого возраста в состав средств физического воспитания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений:**

- с двухлетнего возраста;
- с трехлетнего возраста;
- с четырехлетнего возраста;
- + с пятилетнего возраста.
- С рождения

**30 Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:**

- + физкультурные занятия урочного типа;
- физкультурные занятия неурочного типа;
- физкультминутки и физкультпаузы;
- “спортивный час”.
- подвижные игры.

### **5 вариант**

**1 Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3-4 лет составляет:**

- 5-7 мин;
- + 15-20 мин
- 25-30 мин
- 40 мин

- 40-45 мин

**2 Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5-6 лет составляет:**

- 15-25 мин

+ 25-30 мин;

- 40-45 мин

- 60 мин

- 50 мин.

**3 В дошкольных детских учреждениях подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся с детьми:**

- 3-4 лет

- 4-5 лет;

+ 5-6 лет;

- 3-6 лет

**4 - С 1 года**

**4 В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:**

- воспитание физических качеств у детей;

- обучения детей новым движениям (двигательным действиям);

- закрепления ранее освоенных детьми движений;

+ предупреждения у детей утомления, отдыха.

- отдыха

**5 В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:**

+ ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;

- кратковременный бег в среднем и беговые упражнения;

- различные прыжковые упражнения;

- танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.

- закрепления ранее освоенных детьми движений;

**6 Оптимальность физической нагрузки оценивается показателями пульса у детей. В основной части физкультурных занятий урочного типа он не должен участиться (без учета подвижной игры)**

- 10-15 %

- 20-25 %

+ 50 %

- 80 %

- 40 %

**7 В 3-4 – летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с частотой сердечных сокращений (ЧСС) не менее:**

- 90-105 уд/мин

- 115-125 уд/мин

+ 130-140 уд/мин

- 150-160 уд/мин

- 68-72 уд/мин.

**8 В 5-7 –летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с ЧСС не менее:**

- 100-110 уд/мин

- 120-130 уд/мин

+ 140-150 уд/мин

- 160-165 уд/мин

- 68-72 уд/мин

**9 Общие принципы системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:**

- + принцип всестороннего развития личности, принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;
- принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
- принцип доступности

**10 Под двигательной активностью понимают:**

- + суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- определенную величину физической нагрузки, изменяемую параметрами объема и интенсивности;
- педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.
- урок физической культуры

**11 В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:**

- незначительно увеличивается;
- значительно увеличивается;
- остается без изменения;
- + все более уменьшается.
- Остается на 0

**12 Укажите основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):**

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- + урок физической культуры
- ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- секции общей физкультурной подготовки и секции по видам спорта.
- ежедневные физкультурные занятия

**13 В младшем школьном возрасте упражнения на скорость следует выполнять:**

- 3-4 с;
- + 6-8 с;
- 15;
- 20-25 с.
- 10 с.

**14 В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:**

- расчлененному методу;
- + целостному методу;
- сопряженному методу;
- методам стандартного упражнения.
- методам не стандартного упражнения

**15 В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:**

- упражнения на выносливость;
- упражнения на частоту движений;

- + упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статистические напряжения;
- скоростно-силовые упражнения.
- Упражнения на внимание

**16 Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:**

- оздоровительных задач;
- образовательных задач;
- воспитательных задач;
- + задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.
- Упражнения на внимание

**17 В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:**

- активной и пассивной гибкости;
- максимальной частоты движений;
- + силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- простой и сложной двигательной реакции.
- простой двигательной реакции

**18 Все школьники распределяются на следующие медицинские группы:**

- слабую, среднюю, сильную;
- + основную, подготовительную, специальную;
- без отклонений в состоянии здоровья; с отклонениями в состоянии здоровья;
- оздоровительную, физкультурную, спортивную.
- спортивную.

**19 Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:**

- физкультурной группой;
- + основной медицинской группой;
- спортивной группой;
- здоровой медицинской группой.
- средней медицинской группой

**20 Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья называется**

- группой общей физической подготовки;
- физкультурной группой;
- средней медицинской группой;
- + подготовительной медицинской группой.
- группой лечебной физической культуры

**21 Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:**

- + специальной медицинской группой;
- оздоровительной медицинской группой;
- группой лечебной физической культуры;
- группой здоровья.
- группой лечебной физической культуры

**22 Укажите, среди перечисленных, основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:**

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

- ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (“оздоровительный час на свежем воздухе”);
- урок физической культуры;
- + индивидуальные занятия
- гимнастические упражнения

**23 В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:**

- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и лыжная подготовка;
- + акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статистическими напряжениями
- Продолжительный бег

**24 Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС:**

- 90-100 уд/мин;
- + 110-125 уд/мин;
- 130-150 уд/мин;
- 160-175 уд/мин.
- 68-72 уд/мин

**25 В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:**

- + по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- по частоте дыхания;
- по прежним признакам утомления детей;
- по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.
- По цвету кожи

**26 В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:**

- + на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления учащихся;
- на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- после окончания каждого урока (на переменах).
- на переменах.

**27 Укажите основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:**

- повышение уровня физической подготовленности;
- + снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- содействие улучшению физического развития.
- предупреждение нарушения осанки

**28 Во время выполнения школьниками младшего возраста домашних заданий физкультминутки (физкультпаузы) проводятся после ...непрерывной работы.**

Вставка – ответ:

- + 20-25 мин.
- 30-35 мин;
- 40-45мин;
- 1 час.
- 25-30 мин.

**29 Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении:**

- первого года обучения;
- первого и второго годов обучения
- второго и третьего годов обучения
- + всего периода обучения.
- третьего года обучения

**30 Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.**

- образовательные
- воспитательные
- оздоровительные
- + образовательные, воспитательные, оздоровительные.
- образовательные, воспитательные

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 2 Устный опрос (беседа)**

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

1. В чем вы видите основные причины неадекватного отношения молодежи к своему здоровью и предмету "Физическая культура".
2. Как возникли организованные формы занятий физическими упражнениями.
3. Дайте определение следующим понятиям: "физическая культура", "спорт", "физическое воспитание".
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Назовите основные средства физического воспитания. Дайте их характеристику.
6. Какую роль играет физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Каковы цели введения комплекса ГТО?
8. Назовите главные задачи возрождения комплекса ГТО.

**Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

1. Какова роль образа жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья?
2. Как называется наука, изучающая основы здорового образа жизни?
3. Что не является критерием здоровья человека?
4. Избыточная масса тела увеличивает риск приобретения каких заболеваний?
5. Кому из древних мыслителей принадлежит фраза «Здоровье- не все, но все без здоровья - ничто»?
6. Какие факторы играют решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов?
7. Какая средняя норма сна для студентов?
8. Для усиленного развития выносливости потребление каких веществ необходимо увеличить в рационе?
9. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?
10. Назовите составляющие здорового образа жизни.
11. Назовите и охарактеризуйте виды отдыха.
12. Раскройте основные правила питания.
13. Раскройте влияние двигательной активности на здоровье человека.
14. Раскройте сущность закаливания и личной гигиены.

### **Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Что является основной целью самостоятельных занятий студентов в процессе физического воспитания?
2. Какие задачи решаются при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
3. Перечислите пять основных методических принципа самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. С какой целью проводится утренняя физическая зарядка?
5. Какие упражнения в основном используются для повышения уровня силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости?

### **Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.**

1. Что является объективным показателем нагрузки в самостоятельных занятиях?
2. Для студентов без серьезных отклонений в состоянии здоровья в каком режиме необходимо заниматься физическими упражнениями для получения оптимальный оздоровительного эффекта?
3. Какой из видов контроля рекомендуется проводить при самостоятельных занятиях?
4. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?
5. По какой формуле определяется зависимость максимальной ЧСС во время тренировки от возраста?
6. От чего зависит величина энергозатрат при занятиях спортом?
7. Что включает в себя первая помощь при травмах?
8. Какой нижний предел нагрузки по ЧСС дает тренировочный эффект при развитии выносливости у студентов (возраст 17-25 лет)?
9. Какие физические упражнения являются наиболее травмоопасными при самостоятельных занятиях?
10. В каком возрасте достигается оздоровительный эффект от ходьбы?
11. Что является субъективным показателем самоконтроля?

### **Тема 5. Психфизиологические основы учебного и производственного труда.**

1. Что такое утомление, переутомление, усталость?
2. Противоречия учебной деятельности студента?
3. Что составляет основу работоспособности студента?
4. Факторы, влияющие на суточную работоспособность студента?
5. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
6. Что относится к психорегулирующей тренировке?
7. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
8. Какие тесты оценивают эмоциональное состояние человека?
9. Профилактика умственного перенапряжения.
10. Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?
11. Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга?
12. Какое влияние на организм оказывает работа в «сидячей позе»?

### **Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

1. Что такое производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Что отвечает правилам вводной гимнастики как средства ПФК?
3. Как называется самая короткая форма производственной гимнастики?
4. При монотонной работе какие упражнения ПФК должны использоваться в первую очередь?
5. По статистике, какой вид активного отдыха занимает ведущее место в ПФК?
6. В чем смысл «контрастной» методики ПФК?



7. Как влияют условия труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

8. Какие методы используются для укрепления мышц глаз, развития периферического зрения человека?

9. К чему повышает устойчивость организма применение ПФК?

10. От чего зависит подбор специальных упражнений ПФК?

11. Какие физкультурно-спортивные занятия используют для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма проведения промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

### Нормативы по физической культуре к дифференцированному зачету

	Юноши			Девушки		
	оценка					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10 (с)	7.3	8.0	8.2	9.7	10.1	10.8
Бег 30м (с)	4.4	5.1	5.2	5.4	5.8	6.2
Бег 1000м (мин)	3.35	4.00	4.40	–	–	–
Бег 500м (мин)	–	–	–	2.10	2.25	3.00
Прыжки в длину с места (см)	230	190	180	185	170	160
Подтягивание (кол.раз)	16	14	12	–	–	–
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	–	–	–	20	15	10
Наклон в положении сидя (см)	15+	9	5-	22+	12	7-
Бег на лыжах 1 км (мин)	–	–	–	6.0	6.30	7.1
2 км (мин)	10.30	10.50	11.20	–	–	–
3 км (мин)	–	–	–	–	–	–

### Критерии оценивания компетенций (результатов)

- 1.Уровень усвоения материала, предусмотренного программой.
- 2.Правильность выполнения заданий.

**«отлично»** – глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной. При выполнении практического задания экзаменуемый полностью правильно его выполнил, грамотно применил соответствующие умения и теоретические знания в предложенной ситуации, обосновал свои действия.

**«хорошо»** – содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу. При выполнении практического задания экзаменуемый выполнил задание, но допустил незначительные ошибки при объяснении или обосновании своих действий.

**«удовлетворительно»** – содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

При выполнении практического задания экзаменуемый в основном справился с заданием, но не смог объяснить и обосновать свои действия.

**«неудовлетворительно»** – студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя. При выполнении практического задания экзаменуемый не смог выполнить задание даже при помощи экзаменатора.