

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)

Филиал АГУ им. В.Н. Татищева в г. Знаменске Астраханской области

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Е.А. Мацуй
«13» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора филиала
Н.В. Громова
протокол заседания ЦК (МО) № 9
от «13» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

Физическая культура

Составитель	Ермакова З.В., преподаватель
Согласовано с работодателями	Золина Н.А., директор Государственного казенного учреждения Астраханской области «Центр социальной поддержки населения ЗАТО Знаменск»
Наименование специальности	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Профиль подготовки	
Квалификация выпускника	юрист
Форма обучения	заочная
Год приема (курс)	2023 (4 курс)

Знаменск, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

По итогам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающегося должны быть сформированы следующие умения и знания:

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Самостоятельное наблюдение за самочувствием и знание критериев необходимости обращения к специалистам Подбор индивидуальной программы физических тренировок с учетом профессиональной деятельности и физических возможностей	Знание различных видов физических упражнений, методов тренировки и оздоровительных практик, а также правил их применения Понимание того, как правильно использовать физическую активность для предотвращения профессиональных рисков и заболеваний

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ЗФО
Объем дисциплины в академических часах	75
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	2
– занятия лекционного типа, в том числе: – практическая подготовка (если предусмотрена)	2
– занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе: – практическая подготовка (если предусмотрена)	
– в ходе подготовки и защиты курсовой работы	
– консультация	
– промежуточная аттестация по дисциплине	
Контрольная работа	
Самостоятельная работа обучающихся	73
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	дифференцированный зачет, 7 семестр

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега) Основы техники ходьбы и бега Техника высокого старта. Техника бега на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 2000м. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях. Самостоятельная работа: равномерный бег до 2 км.	3	ОК 08

	<p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение правил соревнований по легкой атлетике: толкание ядра, прыжки в длину с разбега</p>		
<p>Тема 1. 2. Техника бега на короткие дистанции</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений. Техника низкого старта, стартового разбега и финиширования. Техника бега на дистанции 100 м, 200 м, 400 м. Тактика бега. Бег по прямой с различной скоростью.</p> <p>Самостоятельная работа: бег на коротких отрезках 4/100</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение темы: Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов</p>	3	ОК 08
<p>Тема 1.3. Техника толкания ядра</p>	<p>Техника толкания ядра с места, техника толкания со скачка. Специальные упражнения толкателя. Методы контроля за функциональным состоянием организма</p> <p>Самостоятельная работа: бросок набивного мяча (3 кг) из разных исходных положений</p>	3	ОК 08

	<p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение комплекса упражнений для толкателей ядра, занятия в спортивных клубах</p>		
<p>Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	<p>Техника разбега. Определение длины разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Самостоятельная работа: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение специальных упражнений прыгуна</p>	3	ОК 08
<p>Тема 1.5. Техника передачи эстафетной палочки</p>	<p>Техника передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скорости в 20 м зоне. Техника передачи на дистанции 4×200 м. Самостоятельная работа: старты из различных исходных положений, бег с ускорением Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение правил соревнований: передача эстафетной палочки, занятия в спортивных клубах</p>	3	ОК 08

<p>РАЗДЕЛ 2. Спортивная гимнастика</p>			
<p>Тема 2.1. Техника выполнения акробатических элементов</p>	<p>Различные стойки, кувырки, переворот боком, переворот вперед, переворот вперед с помощью партнера, перекаты, соединение изученных элементов в комбинацию. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики профессиональных заболеваний.</p> <p>Самостоятельная работа: использование изученных акробатических упражнений в самостоятельных занятиях</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: выполнение комплекса ОРУ в домашних условиях</p>	<p>3</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема 2.2. Техника выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги» и «ноги врозь»</p>	<p>Опорные прыжки через гимнастического козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом «ноги врозь» (юн) Комбинированные прыжки.</p> <p>Самостоятельная работа: прыжки со скакалкой</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: выполнение прыжка в длину с места</p>	<p>3</p>	<p>ОК 08</p>

РАЗДЕЛ 3. Ритмическая гимнастика	4 семестр		
Тема 3.1. Разучивание комплекса подготовительная часть	<p>Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой.</p> <p>Траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью</p> <p>Самостоятельная работа: правила проведения занятий ритмической гимнастикой</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: выполнение комплекса в домашних условиях.</p>	3	ОК 08
Тема 3.2 Разучивание комплекса основная часть	<p>Выполнение комплекса основной части из 12 упражнений</p> <p>Самостоятельная работа: правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастикой</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание, выполнение комплекса в домашних условиях.</p>	3	ОК 08

<p>Тема 3.3 Разучивание комплекса заключительная часть</p>	<p>Выполнение комплекса под музыкальное сопровождение. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой. Самостоятельная работа: история развития ритмической гимнастики, ее значение Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: выполнение комплекса в домашних условиях</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Раздел 4. Баскетбол</p>			
<p>Тема 4.1 Техника нападения в баскетболе</p>	<p>Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке. Самостоятельная работа: варианты ловли и передачи мяча Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение правил соревнований, занятия в спортивных клубах</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>

<p>Тема 4.2. Техника защиты в баскетболе</p>	<p>Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока Самостоятельная работа: действия против игрока без мяча и с мячом Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: комбинация из изученных элементов техники владения мячом</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема 4.3. Тактика нападения в баскетболе</p>	<p>Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения Самостоятельная работа: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение правил техники безопасности, занятия, секциях</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема 4.4 Тактика защиты в баскетболе</p>	<p>Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия Самостоятельная работа: комбинация из освоенных тактических действий в защите Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: комбинация из</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>

	освоенных элементов техники защитных действий. занятия в спортивных клубах		
РАЗДЕЛ 5. Волейбол			
Тема 5.1 Техника владения мячом в волейболе	<p>Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху</p> <p>Самостоятельная работа: варианты техники приема и передачи мяча</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение основных правил соревнований по волейболу. занятия в спортивных клубах</p>	2	ОК 08
Тема 5.2. Техника нападения и защиты в волейболе	<p>Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование</p> <p>Самостоятельная работа: варианты изученных подач мяча</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение истории развития волейбола</p>	2	ОК 08

<p>Тема 5.3. Тактика нападения в волейболе</p>	<p>Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др. Самостоятельная работа: варианты нападающего удара Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: комбинация из изученных элементов техники владения мячом</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема 5.4. Тактика защиты в волейболе</p>	<p>Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад Самостоятельная работа: варианты блокирования нападающих ударов Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: комбинация из освоенных элементов техники защитных действий. занятия в спортивных клубах</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>

5 сем.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика			
Тема 1 .1. Техника бега на средние дистанции	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега) Основы техники ходьбы и бега Техника высокого старта. Техника бега на дистанции:500м., 800м., 1000м., 2000м. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях. Самостоятельная работа: равномерный бег на дистанции 2000м. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: занятия в спортивных клубах, секциях	2	ОК 8

<p>Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений. Техника низкого старта, стартового разбега и финиширования. Техника бега на дистанции 100м.,200м., 400м. Тактика бега. Бег по прямой с различной скоростью. Самостоятельная работа: выполнение комплексов специальных беговых упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: занятия в спортивных секциях по видам спорта</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема 1.3. Техника толкания ядра</p>	<p>Техника толкания ядра с места, техника толкания со скачка. Специальные упражнения толкателя. Методы контроля за функциональным состоянием организма Самостоятельная работа: выполнение комплексов специальных силовых упражнений, прыжки через скакалку Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: подготовка письменных работ по теоретической части</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>

<p>Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	<p>Техника разбега. Определение длины разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Самостоятельная работа: выполнение комплексов специальных прыжковых упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: занятия в спортивных секциях по видам спорта</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Раздел 2. Спортивная гимнастика</p>			
<p>Тема 2.1. Техника выполнения акробатических элементов</p>	<p>Различные стойки, кувырки, переворот боком, переворот вперед, переворот вперед с помощью партнера, перекаты, соединение изученных элементов в комбинацию. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики профессиональных заболеваний.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
	<p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса дыхательной гимнастики Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: работа со специальной литературой для подготовки докладов</p>		

<p>Тема 2.2. Техника выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги» и «ноги врозь»</p>	<p>Опорные прыжки через гимнастического козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом «ноги врозь» (юн) Комбинированные прыжки. Самостоятельная работа: выполнение комплекса для развития силы Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: занятия в спортивных секциях, участие в спортивно- массовых мероприятиях колледжа</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
	<p>6 семестр</p>		
<p>Раздел 3. Баскетбол</p>			
<p>Тема 3.1 Техника нападения в баскетболе</p>	<p>Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке. Самостоятельная работа: выполнение комплекса упражнений для развития скоростно- силовых качеств</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
	<p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение правил соревнований по баскетболу, занятия в спортивных секциях</p>		

<p>Тема 3.2. Техника защиты в баскетболе</p>	<p>Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока Самостоятельная работа: тренировочные занятия спортивными играми Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических действий игрока, занятия в спортивных клубах, секциях</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема 3.3. Тактика нападения в баскетболе</p>	<p>Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
	<p>Самостоятельная работ: выполнение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических и тактических действий игрока в нападении, занятия в спортивных секциях</p>	<p>2</p>	

<p>Тема 3.4 Тактика защиты в баскетболе</p>	<p>Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия Самостоятельная работа: силовые упражнения для мышц плечевого пояса Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических и тактических действий игрока в защите, занятия в спортивных секциях.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема 4.1 Техника владения мячом в волейболе</p>	<p>Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху Самостоятельная работа: освоение приемов массажа и самомассажа Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение правил соревнований по волейболу, занятия в спортивных секциях.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>

<p>Тема 4.2. Техника нападения и защиты в волейболе</p>	<p>Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование Самостоятельная работа: тренировочные занятия по волейболу Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических действий в нападении и защите, занятия в спортивных клубах</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема 4.3. Тактика нападения в волейболе</p>	<p>Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др. Самостоятельная работ: силовые упражнения для мышц плечевого пояса Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических и тактических действий игрока в нападении, занятия в спортивных секциях</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема 4.4. Тактика защиты в волейболе</p>	<p>Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>

	<p>Самостоятельная работа: подготовительные и подводящие упражнения для подготовки к нападающему удару и блокировки</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: повторение технических и тактических действий игрока в защите, занятия в спортивных секциях.</p>		
Промежуточная аттестация: контрольная работа в 7 семестре, дифференцированный зачет в 7 семестре			
Всего:	75		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины «Физическая культура» используется спортивный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды: (гимнастический козел, гимнастический конь, перекладина), гимнастические маты, палки гимнастические, штанга, гири 16,24,32 кг, гантели (разные), мячи набивные, коврики гимнастические, весы напольные, скакалки, обручи, бадминтон, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, плакаты.

Технические средства обучения: секундомеры, музыкальный центр.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература:

1. Сидорова Е.Н., Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб.пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева - Красноярск : СФУ, 2019. - 148 с. - ISBN 978-5-7638-3400-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>

2. Витун Е.В., Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Витун Е.В. - Оренбург: ОГУ, 2018. - 110 с. - ISBN 978-5-7410-1674-9 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html>

Дополнительная литература:

3.Мельникова Н.Ю., История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин - М. : Спорт, 2019. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839978.html>

4.Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту : учеб.пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : ВГУИТ, 2019. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html>

5.Кизько А.П., Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / Кизько А.П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2018. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html>

Российские журналы

1. Физическая культура в школе
2. Адаптивная физическая культура
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
4. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
7-zip	Архиватор
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>.
2. Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru>.
3. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com>. Имя пользователя: AstrGU. Пароль: AstrGU.
4. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>
5. Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись

статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.
<http://mars.arbicon.ru>

6. Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.<http://www.consultant.ru>.
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
Перечень знаний , осваиваемых в рамках учебного предмета:		
<p>Знание различных видов физических упражнений, методов тренировки и оздоровительных практик, а также правил их применения</p> <p>Понимание того, как правильно использовать физическую активность для предотвращения профессиональных рисков и заболеваний</p>	<p>Излагают влияние физических упражнений на организм человека, умственную и физическую работоспособность, тесты для оценки физического развития</p>	<p>Устный опрос</p>
Перечень умений , осваиваемых в рамках учебного предмета:		
<p>Самостоятельное наблюдение за самочувствием и знание критериев необходимости обращения к специалистам</p> <p>Подбор индивидуальной программы физических тренировок с учетом профессиональной деятельности и физических возможностей</p>	<p>Владение разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации и проведения занятий различными видами двигательной деятельности. Составление и проведение комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Технология здоровьесбережения</p>

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)

Филиал АГУ им. В.Н. Татищева в г. Знаменске Астраханской области

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Е.А. Мацуй
«13» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора филиала
Н.В. Громова
протокол заседания ЦК (МО) № 9
от «13» мая 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
учебной дисциплины

Физическая культура

Составитель	Ермакова З.В., преподаватель
Наименование специальности	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Профиль подготовки	
Квалификация выпускника	юрист
Форма обучения	заочная
Год приема (курс)	2023 (4 курс)

Знаменск, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Общие положения**
- 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**
- 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля**
- 4. Контрольные задания для оценки результатов освоения учебной дисциплины**

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательной деятельности обучающихся в процессе изучения учебной дисциплины: *Физическая культура*.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС СПО и содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код компетенции	Планируемые результаты освоения учебного предмета (учебной дисциплины)		
	Практический опыт	Умения	Знания
ОК 08	составление и проведение с группой комплексы упражнений производственной и утренней гимнастики осуществление судейства по одному из осваиваемых видов спорта выполнение тестовых нормативов и нормативов ГТО.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента практического опыта (только для учебной дисциплины), умений или знаний	Наименование оценочного средства текущего контроля и промежуточной аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
ПО 1. составление и проведение с группой комплексы упражнений производственной и утренней гимнастики	Тестирование	дифференцированный зачет
ПО2.осуществление судейства по одному из осваиваемых видов спорта.	Контрольные упражнения	
У1. использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тестирование	
У2. использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные упражнения	
3.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. 32. основы здорового образа жизни. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование Тестирование	

4.Контрольные задания для оценки результатов освоения учебной предмета

4.1. Контрольные задания для текущего контроля

Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений в ходе освоения учебного предмета

Раздел 1. Легкая атлетика

Тесты

- Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
 - ходьбу и бег; в) многоборье.
 - прыжки и метания; г) опорные прыжки.
- Какого вида многоборья не бывает?
 - пятиборья; в) девятиборья;
 - семиборья; г) десятиборья.
- Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
 - наклоном головы. в) постановкой стопы на дорожку;
 - углом отталкивания ногой от дорожки; г) работой рук.
- К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?

- а) повышению скорости бега; в) увеличению длины бегового шага;
б) скованности всех движений бегуна; г) более сильному отталкиванию ногами.
5. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?
а) горячий душ.
б) повторное пробегание коротких отрезков;
в) большое количество общеразвивающих упражнений;
г) упражнения с отягощениями.
6. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?
а) метают; в) бросают;
б) толкают; г) кидают.
7. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?
а) согнув ноги; в) согнувшись;
б) прогнувшись; г) ножницы.
8. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?
а) разрешается дополнительный бросок;
б) результат засчитывается;
в) попытка засчитывается, а результат нет;
г) спортсмен снимается с соревнований.
9. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?
а) по частоте дыхания; в) по самочувствию;
б) по частоте сердечных сокращений; г) по чрезмерному потоотделению.
10. К циклическому виду лёгкой атлетики относится?
а) прыжок с шестом; в) бег 100 м;
б) метание молота; г) тройной прыжок.
11. К ациклическому виду лёгкой атлетики относится?
а) ходьба; в) бег с барьерами;
б) прыжок в высоту; г) марафонский бег.

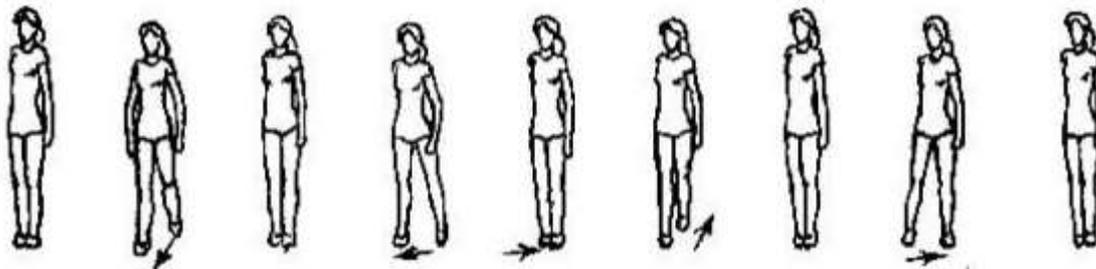
Ответы к тесту:

1. Г
2. В
3. В
4. А
5. Г
6. Б
7. Г
8. Б
9. Б
10. А, Б, Г
11. А, В

Перечень контрольных упражнений

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

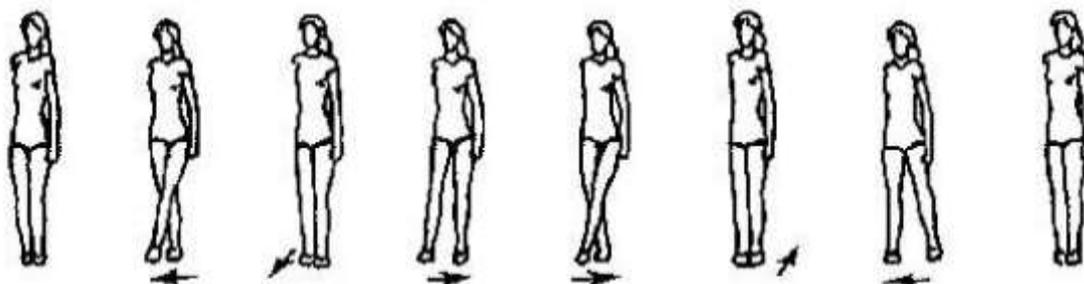
Перечень контрольных упражнений «Ритмичность базовых шагов» Контрольное упражнение. «Приставной шаг». Под заданный ритм метронома (60, 80, 120 уд/мин) выполняется связка из 2 шагов: приставного шага (step touch) и шага v-step (вперед-назад) в такой последовательности: v-step вперед с правой ноги (из и.п. ноги вместе шаг вперед ноги врозь и возвращение в и.п.); приставной шаг вправо-влево; v-step назад с левой ноги,



приставной шаг влево-вправо.

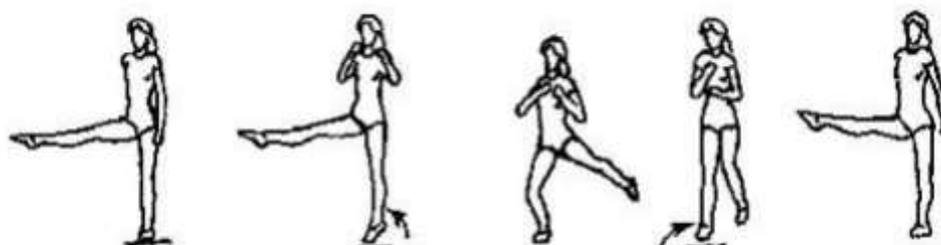
Оцениваются равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню при условии сохранения правильной осанки.

Контрольное упражнение. «Двойной скрестный шаг» Под заданный ритм метронома (60, 90, 120 уд/мин) выполняется блок, состоящий из комбинаций скрестного шага в сторону (grape wine) и приставного шага (step touch) в такой последовательности: скрестный шаг в правую сторону, приставной шаг с правой ноги вперед и приставной шаг в левую сторону; скрестный шаг в левую сторону, приставной шаг с левой ноги назад и приставной шаг вправо; возвращение в и.п.



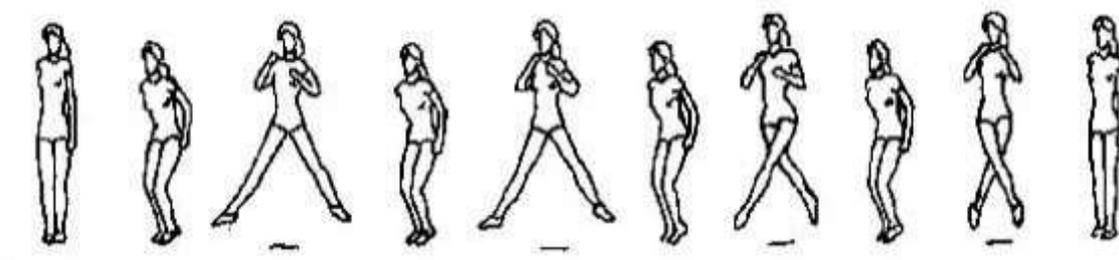
Оцениваются согласованность движений с ударами метронома, хорошая осанка, равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню.

Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений» Контрольное упражнение «Прыжок вперед». Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).



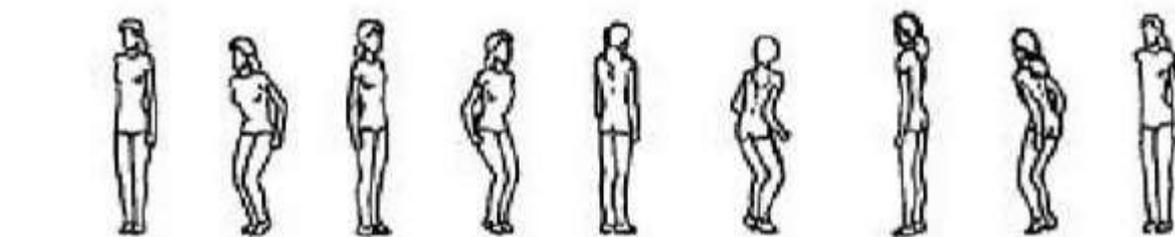
Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность.

Контрольное упражнение. «Прыжки со сменой положения ног». Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой положения ног - "козлик" и "ножницы" (по два прыжка).



Оцениваются степень согласованности движений с ударами метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

Контрольное упражнение. «Повороты прыжками». Под стук метронома, продвигаясь вперед прыжками на двух, поворот вправо на 360 градусов (каждый поворот на 90 градусов), затем влево.



Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

Раздел 2. Спортивная гимнастика.

Тесты

1. У каких народов и когда был впервые озвучен термин «Гимнастика»:
 - А. У китайцев в XI веке
 - Б. У немцев в V веке
 - В. У древних греков в VIII веке до н.э
 - Г. У американцев в IV веке до н.э.
2. Как назывались специальные заведения для занятий физическими упражнениями у древних греков:
 - А. Гимназии
 - Б. Школы высшего мастерства
 - В. Университеты

Г. Спортивные школы

3. Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:

А. Секции

Б. Урок

В. Факультатив

Г. Внеурочная деятельность.

4. Какая задача не решается на уроках физической культуры:

А. Образовательная

Б. Воспитательная

В. Оздоровительная

Г. Учебная.

5. Строевые упражнения – это:

А. Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины

Б. Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.

В. Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.

Г. то такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

6. Вис – это:

А. Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

В. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд

Г. Прыжок со снаряда.

7. Упор – это:

А. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела.

Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

В. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени.

Г. Переворот через голову на поверхности.

8. Записать цифрами, какие прыжки к каким видам относятся:

Опорные прыжки	Неопорные прыжки
1. Прыжки на одной ноге. 2. Прыжки через козла. 3. Прыжки с высоты. 4. Прыжки через козла. 5. Прыжки через гимнастический стол. 6. Прыжки с трамплина. 7. Прыжки на скакалке.	

9. Установить соответствие

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Основная гимнастика | А. Упражнения с мячом, скакалкой, лентой, танцевальные упр-я |
| 2. Спортивная гимнастика | Б. Опорные прыжки, брусья, вольные упр-ия, перекладина |
| 3. Художественная гимнастика | В. Акробатические прыжки, парные и групповые упр-ия |
| 4. Спортивная гимнастика | Г. Строевые упражнения, упражнения на снарядах, акробатические упражнения. |

10. Назовите известную российскую гимнастку:

- А. Мысакова Елена
- Б. Хоркина Светлана
- В. Карпова Наталья
- Г. Иванова Татьяна.

Ответы к тесту:

- 1. В
- 2. А
- 3. Б
- 4. Г
- 5. В
- 6. А
- 7. Б
- 8. Опорные 2, 4, 5. Неопорные 1, 3, 6, 7
- 9. 1–Г
2–Б
3–А
4–В.

10. Б

Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике

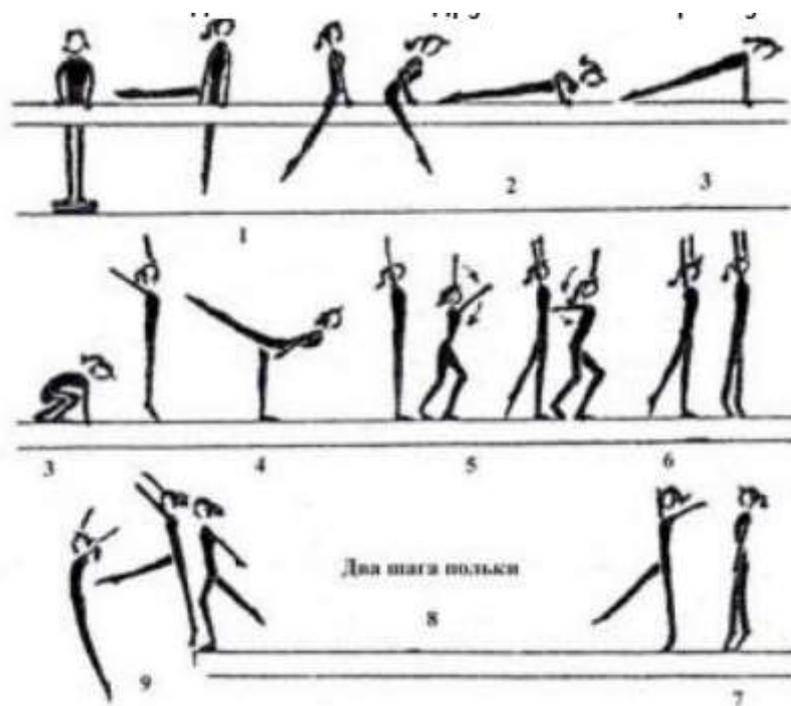
Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1. Упражнений на бревне (девушки):

Комбинация №1

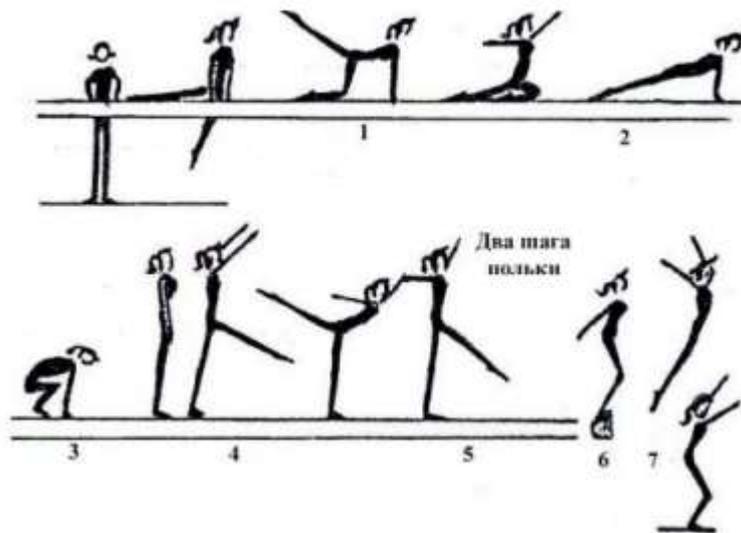
- 1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево ноги врозь, опорой спереди.
- 2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
- 3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
- 4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
- 5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.

6. Шаг левой, полуприседа и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой.
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.



Комбинация №2

1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны.
2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа.
3. Толчком двумя упор присев и встать.
4. Шагом вперед равновесие на левой, держать.
5. Выпрямясь, шаг польки с правой и шаг польки с левой.
6. Приставляя правую, полуприседа и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.
7. Соскок прогнувшись вперед.

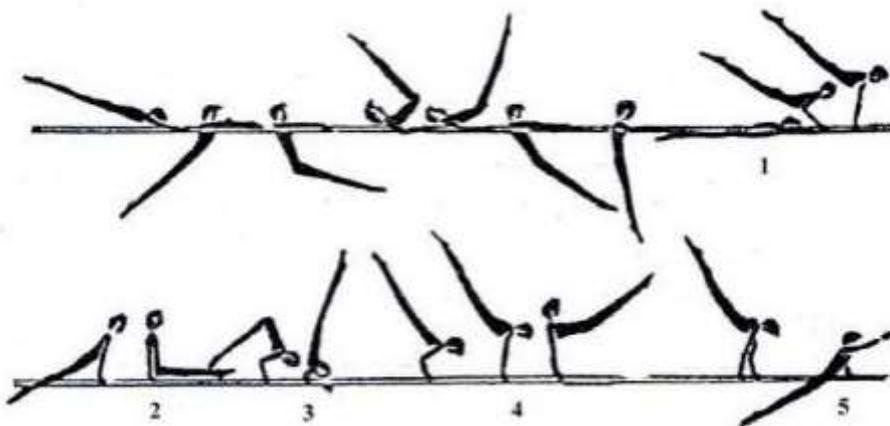


Брусья (юноши):

Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.
2. Махом вперед угол, держать.
3. Силой согнувшись стойка на плечах.
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.

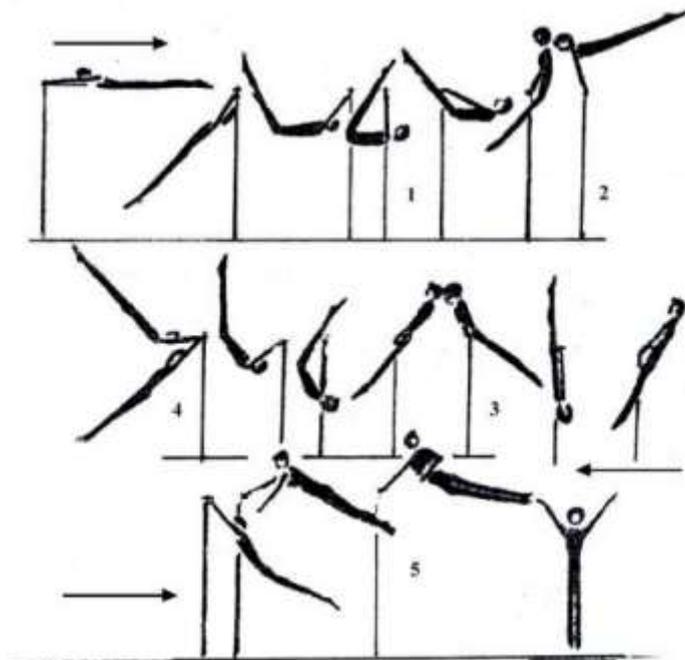


2. Перекладина (юноши)

Комбинация №1

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.

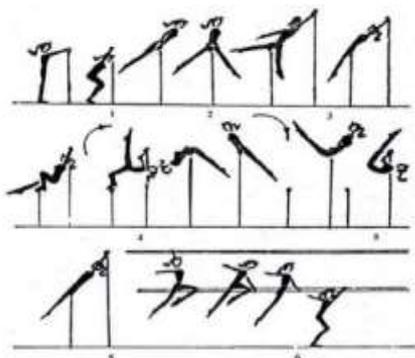
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°



Брусья разной высоты (девушки)

Комбинация №1

1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж.
5. Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону.
6. Перехват за н/ж и соскок прогнувшись в сторону.



Раздел 3. Ритмическая гимнастика

Тесты

1. Гимнастика это:

- а) система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие;
- б) олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания;
- в) комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.

2. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:



- а) стойка на лопатках;
- б) мост из положения лежа на спине;
- в) кувырок.

3. Какой из снарядов не относится к гимнастическим:

- а) булава;
- б) брусья;
- в) диск.

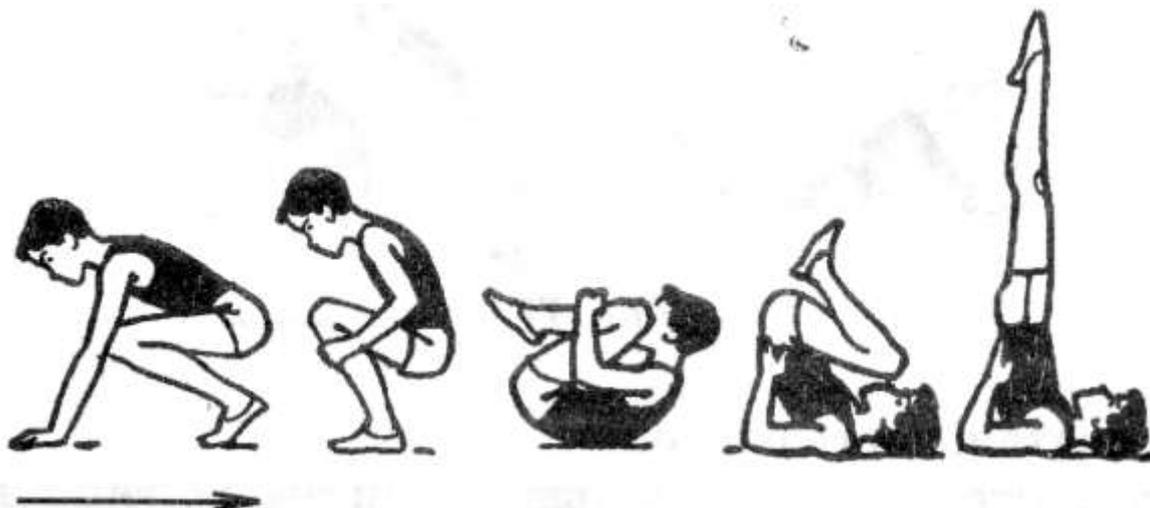
4. При выполнении подтягивания, упражнение считается выполненным если:

- а) подбородок окажется ниже перекладины;
- б) плечи находятся выше перекладины;
- в) подбородок окажется над перекладиной.

5. Какие из упражнений относятся к видам гимнастики:

- б) подтягивание в висе;
- в) бег;
- г) кувырки;
- д) метание мячей.

6. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:



- а) кувырок вперед;
- б) акробатическая комбинация из нескольких упражнений;
- в) стойка на лопатках.

7. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- а) страховкой;
- б) вниманием;
- в) объяснением.

8. Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях можно только:

- а) с одноклассником;
- б) с учителем;
- в) одному.

9. - спортивный тренажёр кольцевидной формы, используется как один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике.

10. Ритмическая гимнастика – это:

- а) гимнастика для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности;
- б) один из древнейших видов спорта включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах а также в вольных упражнениях и опорных прыжках;
- в) разновидность оздоровительной гимнастики, важным элементом является музыкальное сопровождение.

Ответы к тесту:

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

Раздел 4. Баскетбол

Тест

1.Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
- 2.Технику передвижений в баскетболе составляют:
А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
3. Сколько человек играют на площадке?
А. 4
Б. 5
В. 6
Г. 11
- 4.Размеры баскетбольной площадки?
А. 9м. х 18м.
Б. 14м. х 26м.
В. 12м. х 24м.
5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
А. 305 см.
Б. 260 см.
В. 310 см.
Г. 300 см.
- 6.Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
А. 30 сек.
Б. 24 сек.
В. 20 сек.
- 7.Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
А. 3 шага
Б. 2 шага
В. 1 шаг
- 8.Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
А. 10 сек.
Б. 8 сек.
В. 24 сек.
- 9.Продолжительность игры в баскетбол?
А. 2 тайма по 20 минут
Б. 4 тайма по 10 минут
В. 4 тайма по 12 минут
- 10.Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
А. 2 очка
Б. 1 очко
В. 3 очка
- 11.С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
А. 2
34

Б. 3

В. 4

Г. 5

12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

А. 3 сек.

Б. 5 сек.

В. 10 сек.

Ответы к тесту:

1. Б

2. А

3. Б

4. Б

5. А

6. Б

7. Б

8. Б

9. Б

10. Б

11. В

12. Б

Раздел 5. Волейбол.

Тесты

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...

А. 4 зоны

Б. 7 зон

В. 6 зон

Г. 5 зон

2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...

А. необходимы

Б. желательны

В. не обязательны

3. Волейбол состоит из следующих элементов:

А. подача, прием, блок

Б. подача, пас, прием, блок

В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок

Г. подача, прием, нападающий удар

4. Укажите верное утверждение:

А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии

Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка

В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?

А. только без вращения мяча

Б. только с вращением мяча

В. с вращением и без вращения мяча

6.Разбег при прямом нападающем ударе...

А. не выполняется

Б. выполняется с 2-3 шагов

В. выполняется с 4-5 шагов

7.Нижний прием подачи используется для:

А. приема подачи

Б. защитных действий в поле

В. вынужденного паса

Г. вынужденного направления мяча на сторону противника

Д. все ответы верны

8.Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:

А. прием и отработка мяча ладонями

Б. присутствие работы ногами

В. пас ото лба, а не от груди

Г. локти и предплечья расположены параллельно

9.В приеме НЕ участвует:

А. первый темп

Б. либеро

В. диагональный

Г. игроки второго темпа

10. Сколько касаний мяча разрешено команде на своей стороне площадки до его перехода через сетку (не считая касания на блоке)?

А. 2

Б. 3

В. 4

Г. Неограниченное количество

Ответы к тесту:

1. В

2. А

3. В

4. А

5. В

6. Б

7. Д

8. Б, В

9. А

10. Б

Критерии оценивания тестового задания:

Тестовые задания оцениваются по шкале: 1 балл за правильный ответ, 0 баллов за неправильный ответ. Итоговая оценка по тесту формируется путем суммирования набранных баллов и отнесения их к общему количеству вопросов в задании. Помножив полученное значение на 100%, можно привести итоговую оценку к традиционной следующим образом:

Процент правильных ответов	Оценка
90 – 100%	От 39 до 35 баллов и/или «отлично»
70 –89 %	От 34 до 27 баллов и/или «хорошо»
50 – 69 %	От 26 до 19 баллов и/или «удовлетворительно»
менее 50 %	От 18 до 0 баллов и/или «неудовлетворительно»

4.2. Контрольные задания для промежуточной аттестации

Оценочные средства с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
1.	Задания открытого типа	Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	3 мин
2.	Задания открытого типа	Физическая культура - это	часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности	5 мин
3.	Задания закрытого типа	Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется: 1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой.	2	2 мин
4.	Задания закрытого типа	Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности.	1, 3	2 мин

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
5.	Задания закрытого типа	Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: 1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.	1, 4	2 мин
6.	Задания закрытого типа	К компонентам здорового образа жизни не относится: 1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия.	3, 6	2 мин
7.	Задания открытого типа	Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется –	Профессионально-прикладная	5 мин
8.	Задания закрытого типа	Цели внедрения ВФСК ГТО: 1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; 3) развитие массового спорта и оздоровление нации; 4) профилактика вредных привычек.	3	2 мин
9.	Задания закрытого типа	Физические упражнения влияют на: 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2) снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности;	1, 3, 4	2 мин

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
		4) улучшение состояние дыхательной системы; 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы.		
10.	Задания закрытого типа	Определите соответствие (физические качества): А. Сила. Б. Выносливость. В. Координационные способности. Г. Гибкость. 1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения. 2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации. 3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности. 4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).	А–4, Б–3, В–2, Г–1	3 мин
11.	Задания закрытого типа	В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания 1) челночный и обычный бег; 2) дартс; 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6) стрельба из лука.	2, 6	2 мин
12.	Задания открытого типа	Культура здоровья и безопасного образа жизни - это	часть общей культуры человека, направленная на	5 мин

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в мин)
			сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.	
13.	Задания закрытого типа	Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека: 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость.	1, 3, 4	2 мин
14.	Задания открытого типа	Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения	Специальные	2 мин
15.	Задания открытого типа	Здоровый образ жизни – это	образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья	3 мин