

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
ГАПОУ РС (Я) «МРТК»  
от «16» декабря 2020 г.  
№ 01-05/770

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Мирный, 2020 г.

### Лист согласования

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура составлена Шагдуровым Б.В. преподавателем ГАПОУ РС (Я) «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию на заседании кафедры/МО \_\_\_\_\_ ГАПОУ РС (Я) «МРТК»  
(наименование кафедры/МО)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол №\_\_

Заведующий кафедрой/МО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) Ф.И.О.

программа учебной дисциплины согласована

на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) «МРТК»

«24» октября 2020 г. протокол № 5

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС №802 от 02.08.2013 г.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке квалифицированных рабочих, служащих: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (в горной отрасли).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** (индекс по учебному плану ФК.00).

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

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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**Требования к результатам освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часа

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	80
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
практические занятия	40
контрольные работы - <i>не предусмотрено</i>	
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	40
<b>Итоговая аттестация в форме дифф.зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 «Знания о физической культуре»</b>			
<b>Тема 1</b>  «Физическая культура в современном обществе»	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Их роль в формировании ЗОЖ, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивной площадки). <b>Теория.</b> «Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современные оздоровительные системы» <b>Самостоятельная работа:</b> «Современные оздоровительные системы физического воспитания»	2	2
		4	3
В результате освоения темы учащийся должен знать современные оздоровительные системы физического воспитания; уметь раскрывать целевое предназначение каждого из направлений; использовать в формирование здорового образа жизни.			
<b>Тема 2.</b>  «Физическая культура в обеспечении здоровья»	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Двигательная активность. Профессионально-прикладная подготовка. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры. <b>Практика</b> «Производственная гимнастика» <b>Самостоятельная работа:</b> «Профессионально-прикладная подготовка»	4	2
		4	3
В результате освоения темы учащийся должен знать влияние наследственных заболеваний ; уметь отбирать физические упражнения для вводной и производственной гимнастики; использовать гигиенические средства для оздоровления и управления работоспособностью.			
<b>Тема3</b>  «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Сенситивные периоды развития профилирующих двигательных качеств. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной физической нагрузки. <b>Практическая работа:</b> 1. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики <b>Самостоятельная работа:</b> «Организации досуга и прикладной физической подготовки средствами физической культуры. План занятий»	4	2
		4	3
В результате освоения темы учащийся должен знать основные принципы построения самостоятельных занятий; уметь регулировать нагрузку; использовать средства физической культуры для организации досуга и прикладной физической подготовки.			

Раздел 2 «Способы двигательной деятельности»			
<b>Тема 4</b>  «Контроль уровня психофизиологических качеств»	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб. <b>Практическая работа</b> 1. Функциональные пробы	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью»	4	3
В результате освоения темы учащийся должен знать диагностику и самодиагностику состояния организма; уметь тестировать развитие основных физических качеств; использовать эти показатели контроля для коррекции занятий физической культурой и спортом.			
<b>Тема 5</b>  «Психофизиологические основы учебного и производственного труда»	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно – эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. <b>Практическая работа</b> 1. Аутотренинг 2. Профессионально - прикладная физическая подготовка	4	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> «Упражнения на релаксацию»	4	3
В результате освоения темы учащийся должен: знать психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности и учебного труда; уметь определять степени утомления; использовать мышечную релаксацию в самостоятельных занятиях физической культурой			
<b>Тема 6</b>  «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»	Личная и социально – экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. <b>Практические работы.</b> 1. Профессиограмма специалиста 2. Корректирующая гимнастика	4	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	4	3
В результате освоения темы учащийся должен: знать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; уметь контролировать состояние здоровья, двигательных качеств и психофизиологических функций; использовать средства физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.			

Раздел 3 «Физическое совершенствование»			
Тема 7. «Спортивно-оздоровительная деятельность»	<b>1. Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика. <b>Практические работы</b> 1. Организующие команды и приемы. 2. Акробатические упражнения и комбинации <b>Самостоятельная работа.</b> «Комбинации из акробатических упражнений. Комплексы ритмической гимнастики»	4	2
	<b>2. Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Эстафетный бег. Длительный бег. Прыжки в длину с места и разбега. <b>Практическая работа</b> 1. Эстафетный бег. 2. Челночный бег 3. Кроссовая подготовка 4. Бег по пересеченной местности 5. Прыжки с места и с разбега <b>Самостоятельная работа.</b> «Прыжки в длину с места и разбега. Бег по пересеченной местности»	4	2
	<b>3. Спортивные игры.</b> <b>«Баскетбол»</b> Игра по правилам. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты ведения мяча без сопротивления и без сопротивления защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивления защитника. Штрафной бросок. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. <b>Практическая работа.</b> 1. Стойки, перемещения игроков 2. Варианты ведения и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением 3. Броски мяча со средних и дальних дистанций 4. Штрафной бросок 5. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. 6. Учебно – тренировочная игра <b>Самостоятельная работа.</b> «Техника броска мяча в корзину: с места, с трех шагов. Броски мяча со средних и дальних дистанций. Совершенствование техники броска мяча в корзину. Выполнение штрафного броска. Техника защиты. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча»	2	3
	<b>«Волейбол»</b>	2	2
		2	2
		2	3



	Игра по правилам. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование. Нападающий удар. Групповые и командные действия в защите и нападении.	2	
	<b>Практическая работа:</b> 1. Стойки, перемещения игроков 2. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками 3. Верхняя прямая подача 4. Нападающий удар 5. Блокирование 6. Групповые и командные действия в защите и нападении 7. Учебно – тренировочная игра	2	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> «Совершенствование верхней и нижней подачи. Страховка у сетки. Совершенствование технико-тактических приемов игры в волейбол. Учебно – соревновательные игры»	4	3
	<b>4. Силовая подготовка</b> <b>Практическая работа.</b> 1. Подтягивание. 2. Отжимание от пола, скамейки, брусьев. 3. Подъём ног из положения «вис» под угол 90 градусов. 4. Подъём туловища из положения «лежа» на полу, скамейке.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах и в повседневной жизнедеятельности.	4	2
<b>Упражнения общеразвивающей направленности.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Гимнастика:</b> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <b>Легкая атлетика:</b> Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. <b>Лыжные гонки:</b> Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. <b>Спортивные игры:</b> Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. <b>Силовая подготовка:</b> Развитие силы, выносливости, целеустремлённости,			
В результате освоения темы учащийся должен знать терминологию и правила игр, технику игровых действий и приемов; организацию и проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, занятий по видам спорта. Уметь моделировать технику игровых действий и приемов, осуществлять судейскую деятельность, владеть вариативным исполнением прикладных упражнений, выполнять нормативы физической подготовки, составлять содержание самостоятельных занятий избранным видом спорт. Использовать игровые действия игроков, прикладные упражнения и упражнения общеразвивающей направленности для развития физических качеств и в организации активного отдыха			
<b>Форма промежуточного контроля дифф.зачет</b>			
<b>Всего</b>		<b>80</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП на базе основного общего образования, учебного кабинета, в котором имеется возможность обеспечить свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и в период внеучебной деятельности обучающихся.

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся. В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по физической культуре, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные,

сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,

мячи для мини-футбола. Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка, секундомер.

- тренажерный зал;
- лыжная комната с лыжехранилищем;
- спортивный зал
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.
- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, портретов выдающихся ученых, поэтов, писателей и др.);
- информационно-коммуникативные средства;
- экранно-звуковые пособия;
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебного материала по русскому языку, рекомендованные или

допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, научно-популярной литературой по физической культуре и др.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре, имеющимся в свободном доступе в Интернете (электронным книгам, практикумам, тестам, материалам и др.).

Для реализации программы учебной дисциплины должно быть в наличии:

- программно-методическое обеспечение;
- демонстрационные печатные пособия;
- экранно-звуковые пособия;
- технические средства обучения;
- учебно-практическое оборудование;
- спортивный инвентарь;
- спортивный зал;
- спортивная площадка

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

#### ***Основные источники:***

1. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Залетаев И.П., Зотов А.П. – М.:ФИС,2017. – 160с.

2. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования (базовый и повышенный уровень) Г.И. Погадаев, Р.Л. Пятаевич, В.Г.Щербаков. М.: Просвещение.

3. Физическая культура 10-11 класс. Методическое пособие. Базовый уровень. Г.И.Погадаев, А.А.Зданевич. М.:Просвещение,2017.

#### ***Дополнительные источники:***

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. М.:Просвещение, 2018.-(Стандарты второго поколения).

2. Концепция развития содержания образования по физической культуре(2018г.).

3. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений (базовый уровень). .Пехлецкий Н.Н. и др. - М.:Издательский отдел ИПР СПО,2003г.

4. Комплексная программа физического воспитания учащихся средних профессионально – технических училищ. Лукаченко Е.А. и др.. -М.: 2014г. – 72стр.

Дистанционный курс по дисциплине <https://c1623.c.3072.ru/course/index.php?categoryid=143>

Электронно-библиотечная система <https://znanium.com/>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий по физической культуре, сдачи зачётов и тестирований, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований. Контроль и оценки результатов осуществляется по контрольным нормативам.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<b>Текущая форма контроля:</b> Выполнение практических упражнений <b>Персональная (групповая) форма контроля:</b> - Выполнение (индивидуальных) практических упражнений <b>Итоговая (обобщающая) форма контроля:</b> - <i>дифференцированный зачет</i> по контрольным нормативам

**Типовые задания для оценки освоения темы: «Легкая атлетика»**

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		16 – 17 лет			18 – 21 лет		
		5	4	3	5	4	3
Юноши							
1.	Бег 100 м (сек)						
2.	Прыжки в длину с места						
3.	Метание гранаты 700 г (м)						
4.	Бег 3000 м (мин., сек)						
Девушки							
1.	Бег 100 м (сек)						
2.	Прыжки в длину с места						
3.	Метание гранаты 500 г (м)						
4.	Бег 2000 м (мин, сек)						

**Типовые задания для оценки освоения темы: «Кроссовая подготовка».**

№ п\п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		16 – 17 лет			18 – 21 лет		
		5	4	3	5	4	3
Юноши							
1.	Кросс 3 км (мин., сек)	14.30	15.10	16.40	14.10	14.30	16.00
2.	Бег на выносливость 5 км	Без учета времени					
Девушки							
1.	Кросс 2 км (мин, сек)	12.30	13.30	14.30	12.00	13.00	14.00

**Типовые задания для оценки освоения темы: «Спортивные игры».**

**Баскетбол**

№ п\п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		3 курс			*		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передача мяча от груди в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз)	20	18	15	22	20	15
2.	Броски мяча в корзину со штрафной линии (из 10 бросков)	7	5	3	7	6	3

**Волейбол**

№ п\п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		3 курс			*		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подача мяча через сетку (из 10 подач)	7	5	3	8	6	4
2.	Передача мяча сверху в кругу 2м (сек)	20	15	12	22	18	15
3.	Прием мяча снизу от стены (сек)	20	15	12	22	18	15

\* - для студентов, занимающихся в секции «Волейбол», «Баскетбол»

**Типовые задания для оценки освоения темы: «Гимнастика».**

**Акробатика:****Юноши**

- длинный кувырок через препятствие высотой 100-120 см;
- акробатическая связка: равновесие, два кувырка вперед, стойка на голове, два кувырка назад.

**Девушки**

- из основной стойки шагом вперед заднее равновесие («ласточка»), кувырок вперед в сед ноги прямые с наклоном туловища вперед, руки к носкам; перекатом назад стойка на лопатках, сгибая ноги перекаат через любое плечо в сед на коленях, выпрямляясь шагом вперед встать.
- переворот боком «колесо».

**Критерии оценки темы «Гимнастика».**

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит упражнение без ошибок с большой амплитудой.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения одну грубую ошибку или 3-4 мелких.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения две грубые ошибки, и ряд мелких ошибок.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает упражнения, либо не может его выполнить, либо отказывается его выполнять.

**Типовые задания****для оценки освоения прикладных упражнений**

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		2 курс			3 курс		
		5	4	3	5	4	3
Юноши							
1.	Подтягивание на перекладине (раз)						
2.	Отжимание в упоре лежа за сек (раз)						
3.							
4.	Прыжок в длину с места						
5.	Прыжки на скакалке в минуту (раз)						
6.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.						
7.	Челночный бег 3х9 (сек)	28	29	30	27	28	29
Девушки							
1.	Поднимание туловища из положения лежа						
2.	Отжимание от скамьи в упоре лежа (раз)						
3.	Прыжки в длину с места (см)						
4.	Прыжки на скакалке в минуту (раз)						

\* - для студентов, занимающихся в секции ОФП

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:										

Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b>	60	50	40	30	20					
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):										
Подтягивание на перекладине (количество раз)										
вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
<b>3.Тест на общую выносливость:</b>										
Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

***Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности обучающегося и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.*

**Контрольные задания  
для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 100 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9 – 7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205– 220	190	210	170– 190	160

4.	Выносливость		1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

**Тест по предмету  
ФК.00 «Физическая культура»**

**1. Под физической культурой понимается:**

- а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека

**2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

- а) спорт;
- б) система физического воспитания;
- в) физическая культура.

**3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) гармонической физической подготовкой;
- г) прикладной физической подготовкой.

**4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

- а) развитие;
- б) закаленность;
- в) тренированность;
- г) подготовленность.

**5. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

- а) тренировка;
- б) методика;
- в) система знаний;
- г) педагогическое воздействие.

**7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

- а) Рим;
- б) Китай;
- в) Греция;
- г) Египет.

**8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- а) в Олимпии;
- б) в Спарте;



в) в Афинах.

**9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

- а) они имели мировую известность;
- б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в) в период проведения игр прекращались войны;
- г) они отличались миролюбивым характером соревнований.

**10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

- а) 5 лет;
- б) 4 года;
- в) 2 года;
- г) 3 года.

**11. Зимние игры проводятся:**

- а) в зависимости от решения МОК;
- б) в третий год празднуемой Олимпиады;
- в) в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- г) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б) регулярное обращение к врачу;
- в) физическую и интеллектуальную активность;
- г) рациональное питание и закаливание.

**13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

**14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

**15. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

**16. Рациональное питание обеспечивает:**

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

**17. Физическая работоспособность — это:**

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

**18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

**19. Что понимается под закаливанием:**

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;  
г — укрепление здоровья.

**20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;  
б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;  
в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

**21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;  
б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;  
в — все перечисленное.

**22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**

а — переоценивают свои возможности;  
б — следуют указаниям учителя;  
в — владеют навыками выполнения движений;  
г — не умеют владеть своими эмоциями.

**23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

а — учителя, проводящего урок;  
б — классного руководителя;  
в — своих сверстников по классу;  
г — школьного врача.

**24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

а — антропометрическими показателями;  
б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;  
в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

**25. Формирование человеческого организма заканчивается к:**

а — 14-15 годам;  
б — 17-18 годам;  
в — 19-20 годам;  
г — 22-25 годам.

**26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

а — строго регламентированы;  
б — представляют собой игровую деятельность;  
в — не ориентированы на производство материальных ценностей;  
г — создают развивающий эффект.

**27. Техникой движений принято называть:**

а — рациональную организацию двигательных действий;  
б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;  
в — способ организации движений при выполнении упражнений;  
г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

**28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

а — стойкость;  
б — гибкость;  
в — ловкость;  
г — бодрость;  
д — выносливость;  
е — быстрота;  
ж — сила.

**29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:**

а — выносливость;  
б — скоростно-силовые и координационные;  
в — гибкость.

**30. Ловкость — это:**

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**31. Быстрота — это:**

- а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б — способность человека быстро набирать скорость;
- в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

- а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г — эластичность мышц и связок.

**33. Сила — это:**

- а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

**34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

- а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г — способность сохранять заданные параметры работы.

**35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- а — величиной их воздействия на организм;
- б — напряжением определенных мышечных групп;
- в — временем и количеством повторений двигательных действий;
- г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**36. Активный отдых — это:**

- а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**37. Подводящие упражнения применяются:**

- а — если обучающийся недостаточно физически развит;
- б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**38. Бег на дальние дистанции относится к:**

- а — легкой атлетике;
- б — спортивным играм;
- в — спринту;
- г — бобслею.

**39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна.

**40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

- а — гибкий;
- б — упражняю;
- в — преодолевающий.

**41. XXII зимние Олимпийские игры проходили в:**

- а — Осло;
- б — Саппоро;
- в — Сочи;
- г — Ванкувере.

**42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**

- а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б — генетикой и наследственностью человека;
- в — влиянием социальных и экологических факторов;
- г — двигательной активностью человека.

**43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

**44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

**45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

**46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

**47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):**

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5.

**48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

**49. Основой методики воспитания физических качеств является:**

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

**50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;

е — упор.

**51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):**

а — метание дротика;

б — ускорения;

в — толчок гири;

г — подтягивание;

д — кувырки;

е — стойка на одной руке.

**52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

**53. Пять олимпийских колец символизируют:**

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):**

а — Вячеслав Фетисов;

б — Юрий Титов;

в — Александр Попов;

г — Александр Карелин.

**55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

а — биологический возраст;

б — календарный возраст;

в — скелетный и зубной возраст.

**56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

а — асоциальное поведение;

б — респективную привычку;

в — вредную привычку;

г — консеквентное поведение.

**57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:**

а — 20-ой;

б — 21-ой;

в — 22-ой;

г — 23-ой.

**58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

**59. Гиподинамия — это:**

а — пониженная двигательная активность человека;

б — повышенная двигательная активность человека;

в — нехватка витаминов в организме;

г — чрезмерное питание.

**60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О, спорт — ты мир!».

1в, 2в, 3а, 4в, 5а, 6б, 7в, 8а, 9в, 10б, 11б, 12в, 13а, 14б, 15б, 16г, 17г, 18г, 19б, 20б, 21в, 22б, 23а, 24а, 25г, 26в, 27а, 28а,г, 29а, 31а, 32в,33в,34б,35а,36б,37б,38а,39б,40б,41г,42а,43б,44в,45в,46г,47в,48б,49б, 50 а,б,в; 51 б,г,д; 52 в,53в,54в,55а, 56в, 57в, 58а, 59а, 60а

«5» - 53 – 60 правильных ответов

«4» - 48 - 54 правильных ответов

«3» - 35 - 47 правильных ответов

«2» - до 34 правильных ответов