

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Утверждаю:
проректор по образовательной
деятельности и молодежной
политике

С.Л. Воробьева
«28» ноябрь 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Среднего профессионального образования по профессии
35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

Квалификация выпускника - Мастер сельскохозяйственного производства

Форма обучения – очная

Ижевск, 2025

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства, (Приказ Минпросвещения России от 24.05.2022 N 355 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства (Зарегистрировано в Минюсте России 24.06.2022 N 68984).
- приказа Министерства просвещения РФ от 24 августа 2022 г. N 762 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования" (с изменениями и дополнениями)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по профессии СПО 35.01.27 *Мастер сельскохозяйственного производства*.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке мастера сельскохозяйственного производства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы. Изучается на 1 курсе (1,2 семестрах).

Адаптивная физическая культура в Основях законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, адаптивная физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

1.3. Цель, задачи учебной дисциплины и требования к результатам ее освоения

Целью дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура»:

- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;

- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности;

- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;

- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся должен **знать**:

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

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для профессии;

- средства профилактики перенапряжения.

уметь:

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

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.

1.4. Компетенции, формируемые у обучающихся в результате освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлен на формирование следующих общих компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Дисциплина изучается в 1 и 2 семестрах. Общая трудоемкость – 52 часа, в том числе в 1 семестре 340 часов, во 2 семестре – 22 часа.

Вид учебной работы	Объем часов, всего	в том числе по семестрам	
		1	2
Максимальная учебная нагрузка (всего)	52	22	30
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52	22	30
в том числе:			
- теоретические занятия	2	2	-
- практические занятия	50	28	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	-
Консультации	-	-	-
Промежуточная аттестация		Зачет	Зачет с оценкой

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования адаптивной физической культуры личности		2	ОК 08
Тема 1. Техника безопасности на дисциплине «Адаптивная физическая культура». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Адаптивная физическая культура». Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Техника безопасности при проведении спортивных соревнований, спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий, спортивных праздников. Определение адаптивной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Средства и методы адаптивной физической культуры: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости. Упражнения для воспитания смелости, решительности, настойчивости, самообладания		ОК 08
Тема 2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и	Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Группы методов АФК. Расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями, приобщения к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развития собственной активности и творчества, формирования здорового образа жизни. Занятия образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям. Занятия коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с	6	ОК 08

методы их совершенствования в адаптивной физической культуре. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура	помощью физических упражнений. Занятия оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах. Занятия спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в виде спорта или системе физических упражнений. Занятия рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы. Профессионально-валеологическая двигательная активность. Методы тренировок, используемые при обучении движениям. Факторы, способствующие совершенствованию управления движениями. Двигательные качества, обладание которыми необходимо специалисту для эффективного выполнения работы. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп. Методы, применяемые для развития выносливости, гибкости и ловкости. Основные средства и методы совершенствования профессионально важных двигательных качеств. Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания. Качество производственного внимания. Методы, используемые для совершенствования производственного внимания. Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок. Основы производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурные паузы. Физкультминутки. Составление и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для профилактики различных заболеваний. Социально и профессионально необходимые двигательные умения, навыки для профилактики различных заболеваний. Составление комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний (различных видов и направленности воздействия). Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Компоненты комплексов дыхательной гимнастики. Характеристики дыхательных упражнений. Целевая направленность комплексов дыхательной гимнастики. Основные группы		
---	---	--	--

	дыхательных упражнений. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спортивно-реабилитационная физическая культура. Гигиеническая физическая культура		
Тема 3. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Нетрадиционные виды двигательной активности	Средства и методы мышечной релаксации при занятиях адаптивной физической культурой. Понятие о релаксации. Специальные приёмы, позволяющие освоить технику релаксации: методы подражания (имитации); удобного положения лежа; смены напряжения и расслабления мышц; дыхание "по кругу"; словесный метод. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Комплексы упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях. Нетрадиционные виды двигательной активности, используемые для укрепления здоровья. Отдельные элементы нетрадиционной двигательной активности, взаимно дополняющие друг друга (атлетическая гимнастика, шейпинг, стретчинг). Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью. Шейпинг. Стретчинг. Тесты на подвижность суставов и степень растянутости мышц. Гидроаэробика. Спортивная аэробика. Динамические комплексы упражнений ушу. Гимнастика пяти животных. Гимнастическая методика хатха-йоги. Комплекс йоги для развития подвижности позвоночника (солнечное упражнение). Дыхательная гимнастика. Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой. Метод Бутейко	6	ОК 08
Тема 4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Понятие «физическое самовоспитание». Процесс физического самовоспитания, три основных этапа. Методика оценки уровня физической подготовленности. Методика составления индивидуальных тренировочных программ. Рекреационная и восстановительная направленность использования средств физической культуры. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения Построение и содержание аутогенной тренировки. Формы и построение занятий. Задачи и содержание отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Вводная часть занятия. Подготовительная часть занятия. Основная часть занятия.	4	ОК 08

управления психическим состоянием. Дыхание как метод саморегуляции. Психорегулирующие упражнения	Заключительная часть занятия. Дополнительные тренировочные упражнения. Нагрузка на занятиях. Малый тренировочный цикл (микроцикл). Круглогодичная тренировка и её периодизация. Тренировка в подготовительном периоде. Тренировка в соревновательном периоде. Тренировка в переходном периоде. Подготовка к соревнованиям и участие в них. Повторная разминка. Разминка перед квалификационным соревнованием. Планирование многолетней тренировки. Управление процессом тренировки. Педагогический контроль и учёт. Научный контроль. Врачебный контроль. Ежедневный самоконтроль. Анализ динамики показателей и регулирование нагрузки. Режим дня. Правила, виды и характер соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны команд. Возрастные группы. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров. Отчёт о проведённом соревновании		
Тема 5. Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Спортивные игры. Подвижные игры	Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях оздоровительной и профилактической гимнастикой. Классификация видов оздоровительной и профилактической гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждения травм. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры оздоровительной и профилактической гимнастики. Социально и профессионально необходимые двигательные умения, навыки для профилактики различных заболеваний. Составление комплексов упражнений оздоровительной и профилактической гимнастики. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Общая характеристика легкоатлетических упражнений. Техника легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Бег 100м. Бег 2000м – девушки. Бег	8	ОК 08

	3000м – юноши. Броски мяча на дальность. Метание мяча. Развитие основных физических качеств. Развитие координации. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Техника спринтерского бега. Техника длительного бега. Техника прыжков. Классификация спортивных игр. Спортивные игры как средство совершенствования в АФК. Основные понятия, названия подвижных игр. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало игр. Объявление счёта. Перерывы. Окончание игр. Подвижные игры с предметами. Подвижные игры на внимание. Беговые эстафеты. Эстафеты, предполагающие поражения мишени. Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, владений. Забытые старые русские игры: «Пятнашки», «Прятки», «Горелки», «Чижик», «Третий лишний», «Удочка», «Ворота», «Штандер», «Казачьи разбойники», «Гуси-лебеди», «Палочка-выручалочка», «Чехарда», «Змейка», «Лапта». Игры, конкурсы и забавы: «Кто перетянет?»; «Подхвати палку»; «Забава для силачей»; «Третий лишний»; «Удочка»; перетягивание каната.		
Тема 6. Производственная гимнастика. Основы методики самомассажа. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в АФК. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Лыжная (лыже роллерная) подготовка в адаптивной физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях по лыжному (лыже роллерному) спорту. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм. Особенности личной гигиены. Одежда и обувь, инвентарь, места занятий. Строевые приёмы на лыжах, лыжероллерах. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъёмы и спуски с горки. Способы лыжных ходов: попеременный двушажный; одновременный; безшажный; одношажный; двушажный; комбинированный; коньковый. Прохождение дистанции. Скорость и выбор стойки. Составление и проведение комплексов физических упражнений производственной гимнастики, физкультпауз и физкультминуток для работников агропромышленного комплекса. Достижение психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности. Совершенствование профессионально значимых качеств в профессиях умственного труда: высокий уровень организации нервной системы,	8	ОК 08

	помехоустойчивость, высокий уровень функционирования анализаторов, высокая работоспособность и устойчивость к утомлению, хорошая скорость реакции, высокая концентрация и переключаемость внимания, развитая память, особенно оперативная, высокий уровень восприятия и развития наблюдательности, сформированное практическое мышление, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, решительность, высокая координация движений, развитая моторика рук, способность быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с внезапно изменившимися условиями, навыки рационального передвижения в ограниченном пространстве. Средства и методы АФК для использования в профессионально-прикладной физической подготовке специалистов агропромышленного комплекса		
Тема 7. Олимпийское и Параолимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	Становление и развитие Олимпийского и Параолимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): цель, задачи, структура, основные требования. Программная и нормативная основа физического воспитания населения. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2026 года. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» на 2020-2026 годы. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №142 «О введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Программная и нормативная основа физического воспитания населения. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года №540 «Об утверждении Положения о комплексе ГТО». Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО. Комплекс ГТО – программно-нормативная основа физической культуры обучающихся. Принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по реализации комплекса ГТО. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в нормативы комплекса ГТО. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов по специальным требованиям и нормам	8	ОК 08
Тема 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности	Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на дисциплине адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой. Дневник самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля. Объективные показатели дневника	8	ОК 08

обучающихся на дисциплине адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой	самоконтроля (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрия) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к занятиям АФК, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой. Оптимизация физических нагрузок. Входной контроль. Рубежный контроль. Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния обучающихся. Контроль индивидуального физического развития. Обязательное ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок для занимающихся адаптивной физической культурой		
	ВСЕГО	52	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

№ п/п	Наименование учебных помещений	Оснащенность учебных помещений
1.	Учебная аудитория - спортивный зал: 426033, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Кирова, д. 16	Площадки для игры в волейбол, тренажеры, места для раздевания и душ, мячи для спортивных игр, скакалки, маты, бадминтон,
2.	Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: 426069, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Кирова, д. 16, этаж 1, Читальный зал № 1	Стол – 18 и стул - 36, Стол компьютерный-6 и стул 6, Компьютер с доступом к электронным ресурсам университета и сети "интернет"–6.
3.	Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: 426069, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул.Студенческая, д. 11, этаж 5, № 505	Парта – 42, Стол и стул для преподавателя -1, Кафедра – 1, Доска ученическая – 1, Компьютер с доступом к электронным ресурсам университета – 1, Проектор – 1, Экран – 1, Аудиосистема – 1, Жалюзи вертикальные..

Перечень информационных технологий (комплект лицензионного и свободного ПО)

№	Название	(лицензия\свободное ПО)
1.	Операционная система: Microsoft Windows 10	лицензия
2.	Paint.NET	свободное ПО
3.	Система управления дистанционным обучением Moodle	свободное ПО
4.	Информационно-правовые системы "Гарант" и "Консультант+"	лицензия
5.	Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). Microsoft Office Standard 2016	лицензия
6.	Системы антивирусной защиты	лицензия

3.2 Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный учебник] : учебник / Э. Н. Вайнер. - Флинта, 2018 on-line Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109526 - book_name

2. Лыжная подготовка студентов в условиях обучения в вузе [Электронный учебник] : учебно-методическое пособие / сост. Ю. В. Моисеев. - 2013. - 48 с. Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13073>

3. Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни студентов [Электронный учебник] : учебное пособие / сост. Л. Н. Мартьянова. - 2014. - 96 с. Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13074> 5.

4. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе [Электронный учебник] : учебное пособие для самостоятельных и практических занятий студентов, обучающихся по специализации "Аэробика" / сост. Н. В.

Зинкова. - 2014. - 52 с. Режим доступа:
<http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13075>

5. Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями здоровья (организация, методика) [Электронный учебник]: учебное пособие / Сост. Н. А. Соловьёв [и др.] – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2019. – 112 с. Режим доступа:
http://portal.izhgsha.ru/docs/05122019_27865.pdf

6. Физическая культура и спорт: методические указания[Электронный учебник]: / Сост.Л. В. Рубцова, Л. Н.Мартыанова. – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2022. – 56 с. Режим доступа:
http://portal.izhgsha.ru/docs/29072022_50555.pdf

Дополнительная литература

1. 1. Моисеев Ю. В. Лыжный спорт в аграрном вузе: особенности, методика тренировки, значение в подготовке студентов - будущих специалистов для села [Электронный учебник] : учебное пособие / Ю. В. Моисеев. - 2012. – 116 с.
Режим доступа:
<http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13072>

Интернет-ресурсы

1. Операционная система: Microsoft Windows 10 Professional. Подписка на 3 года. Договор № 9-БД/19 от 07.02.2019. Последняя доступная версия программы. Astra Linux Common Edition. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

2. Microsoft Office Standard 2016. Бессрочная лицензия. Договор №79-ГК/16 от 11.05.2016. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №0313100010014000038-0010456-01 от 11.08.2014. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №26 от 19.12.2013. Microsoft Office Professional Plus

2010. Бессрочная лицензия. Договор №106-ГК от 21.11.2011. Р7-Офис.

Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г.

1. 3. Информационно-справочная система (справочно-правовая система) «Консультант плюс». Соглашение № ИКП2016/ЛСВ 003 от 11.01.2016 для использования в учебных целях бессрочное. Обновляется регулярно. Лицензия на все компьютеры, используемые в учебном процессе

3.1 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено. Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента

(помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. Основные формы текущего контроля: тестирование, написание реферата, решение ситуационных задач, сдача нормативов.

Текущий контроль традиционно служит основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Цель каждой формы контроля – зафиксировать приобретенные

обучающимся в результате освоения учебной дисциплины знания, умения, навыки, способствующие формированию компетенций.

Формы письменного контроля по учебной дисциплине: Тесты – это простейшая форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Контрольные работы по решению ситуационных задач дается для проверки знаний и умений обучающихся. Может занимать часть учебного занятия с разбором правильных решений на следующем занятии.

Рефераты - форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении учебной дисциплины. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких источников по определенной теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение.

Практическая форма контроля – сдача контрольных нормативов по учебной программе – направлена на проверку физических данных.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний. Знание составляющих здорового образа жизни. Способность измерить и интерпретировать данные об уровне развития физических качеств. Способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных. Способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями.	Компьютерное тестирование, устный опрос, защита презентаций, защита рефератов, письменное задание.
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с	Составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств. Составление комплекса лечебной физической культуры. Проведение подготовительной части занятия. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата	зачёт по разделам: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика. Участие в соревнованиях.

В течение семестра используются следующие виды контроля:

- текущий,
- рубежный.

Входной контроль проводится в форме собеседования на первом занятии с целью определения мотивации студентов к изучению дисциплины «Физическая культура» или её отсутствия для коррекции методики преподавания дисциплины.

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде сдачи контрольного теста по разделам (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья) и защита рефератов (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).

4.2. Форма промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине. Методика проведения зачёта/зачета с оценкой. Примерные вопросы и задания к зачёту/зачету с оценкой. Критерии оценки на зачёте с оценкой.

Форма промежуточной аттестации по адаптивной физической культуре, установленная рабочим учебным планом, - 1 семестр – зачёт, 2 – зачет с оценкой.

В соответствии с действующим в Удмуртском ГАУ Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся факультета СПО обучающийся может быть освобожден преподавателем от сдачи зачета при условии выполнения всех рубежных контрольных точек на «хорошо» и «отлично».

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде итогового теста после изучения каждого раздела по дисциплине. Предполагается провести 4 РКТ в течение всего учебного процесса. Если студент выполняет задания в рамках рубежного контроля на «хорошо» / «отлично», то освобождается от теоретической части зачета и сдает промежуточную аттестацию только 22 практическую часть. *Зачет/зачет с*

оценкой проводится на последнем занятии. Во время проведения зачета по теоретической части в аудитории одновременно присутствует не более 5 студентов. На подготовку к ответу дается не более 15 минут. Далее – один студент отвечает, остальные готовятся.

Аттестация студента специальной медицинской группы здоровья и ЛФК предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов, предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы здоровья.

Аттестация студента, на *зачет / зачет с оценкой* относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов (устного сообщения) в течение семестра.

Зачет / зачет с оценкой по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

Примерные вопросы к зачёту 1 семестра (ОК 8)

1. Цель занятий физической культурой и спортом.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Понятие «Физическая культура», «Спорт».
4. Понятие «Физическое воспитание», «Физическое развитие».
5. Понятие «Физическая подготовка», «Физическая подготовленность», «Физическое совершенство».
6. Понятие «Физическое упражнение», разновидности использования и влияния физических упражнений на организм человека.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Основные понятия физической культуры и их определения.
9. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (профессиональная направленность).
10. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

11.Рациональное питание и профессия.

12.Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

13. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

14. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

15.Основные признаки утомления.

16.Простейшие методики оценки работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

17.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.

18.Лечебная физическая культура при заболеваниях:

- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- дыхательной системы;
- черепно-мозговых травмах;
- органов пищеварения;
- органов выделения;
- гинекологических заболеваниях;
- центральной и периферической нервной системы;
- глазных заболеваниях.

19. Кроссовая подготовка. 20.Техника

бега на 100 м.

21. Эстафетный бег 4×100 м.

22. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

23. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.

24. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).

25.Упражнения для коррекции зрения.

26. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

27. История развития волейбола в России.
28. Техника и тактика игры в волейбол. Правила в волейболе.
29. Развитие скоростно-силовых качеств.
30. Развитие гибкости.

Примерные вопросы к зачёту с оценкой 2 семестра (ОК 8)

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Современное состояние здоровья молодежи.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
5. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
6. Эффективные и экономичные способы ходьбы и бега.
7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
8. История развития легкой атлетики.
9. Эстафетный бег 4×400 м.
10. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
11. Техника толкание ядра.
12. Техника бега на 3000 м с препятствиями.
13. Лыжная подготовка.
14. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
15. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
16. История развития баскетбола.
17. Правила игры в баскетбол.
18. Техника ведения мяча в баскетболе.
19. Виды защиты в баскетболе.
20. История развития аэробики.

21. Виды аэробики.
22. Основные элементы спортивной аэробики.
23. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
24. Развитие силы.
25. Развитие выносливости.
26. Развитие ловкости.
27. Травматизм и его предупреждение.
28. Оказание первой медицинской помощи.
29. Техника бега на короткие дистанции
30. Техника высокого старта
31. Техника низкого старта

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 1 семестра
(ОК 8)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. История волейбольного мяча.
2. История первого чемпионата мира по волейболу.
3. История происхождения и развития волейбола.
4. История развития волейбола.
5. Мини-волейбол по-японски
6. Мини-волейбол в школе.
7. Мир вокруг волейбольного мяча.
8. Мой любимый вид спорта - волейбол.
9. Мой любимый волейбол.
10. Мой мир волейбола.
11. Моя жизнь — спорт, она же — волейбол!
12. Нужен ли интеллект волейболисту?
13. О волейболе и известных волейболистах.
14. Пионербол. История возникновения.
15. Пионербол и волейбол. Такие разные и одинаковые.

16. Пляжный волейбол.
17. Подвижные игры на основе волейбола.
18. Почему я хочу стать волейболистом.
19. Правила волейбола и судейство.
20. Правила игры в волейбол.
21. Психологическая подготовка волейболистов.
22. Психологическая подготовка юных волейболистов к соревнованиям.
23. Развитие волейбола в СССР и России.
24. Славные странички волейбола.
25. Совершенствование волейбола.
26. Современные правила игры в волейбол.
27. Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность.
28. Техника волейболиста.
29. Феномен подросткового фанатизма — волейбольные фанаты.
30. Формирование характера игрока на занятиях в волейбольной секции.

Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет с оценкой 2 семестра (ОК 8)

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2. Баскетбол
3. Виды массажа
4. Виды физических нагрузок, их интенсивность
5. Влияние физических упражнений на мышцы Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения

10. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
11. Общая физическая подготовка: цели и задачи
12. Организация физического воспитания
13. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
14. Питание спортсменов
15. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
16. Развитие быстроты
17. Развитие двигательных способностей
18. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Развитие силы и мышц
20. Развитие экстремальных видов спорта
21. Роль физической культуры
22. Спорт высших достижений
23. Утренняя гигиеническая гимнастика
24. Физическая культура и физическое воспитание
25. Физическое воспитание в семье
26. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
27. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
28. Критерии эффективности здорового образа жизни.
29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
30. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Примерные ситуационные задачи на зачет с оценкой 2 семестра (ОК 8)

1. Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ: Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

- подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;
- перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;
- использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

2. Вы направляетесь в общественное место (на стадион). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте (на стадионе) и в толпе.

Ответ: Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил:

- следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, свертка, пакета);
- нельзя идти против толпы, нужно избегать ее центра и краев, опасных близким соседством со стенами, оградами, столбами, деревьями;
- грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди скрепленные в замок руки или согнув руки в локтях и прижав их к корпусу;
- упав в толпе, следует защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, упереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться, используя движение толпы.

3. Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на

стадионе, в академии. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ: Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

1. подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;

2. перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;

— при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;

— использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

4. Ситуативная задача в баскетболе. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игроков?

Ответ: Нет, если речь о команде, выполнявшей бросок.

5. Ситуативная задача в баскетболе. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?

Ответ: Пять (в площади - шесть, включая выполняющего бросок.

Поровну от каждой команды. Ситуативная задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?

Ответ: Если был зафиксирован технический фол, то судья, видимо, должен назначить штрафные броски.

Если был зафиксирован технический фол, то судья, видимо, должен назначить штрафные броски.

6. Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды В и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья? 30

Ответ: Спорный мяч.

7. Судья даёт свисток на подачу, подающий игрок подбрасывает мяч и не производит по нему удар, мяч падает на площадку около игрока. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Ответ: Подачу надо повторить.

8. Во время борьбы за переходящий мяч над сеткой игроки обеих команд совершают обоюдную ошибку. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Ответ: Двойное касание.

9. Игрок команды А выполняет передачу в прыжке вдоль сетки товарищу по команде. Опускаясь после передачи он задевает сетку. Звучит свисток. Какое решение примет судья и покажет жест?

Ответ: Касание сетки.

Примерные тесты по дисциплине для текущего контроля

(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)

Инструкция: бланковое тестирование, выберите один правильный вариант

ответа. 1. Одним из основных физических качеств является: а) внимание; б) работоспособность; в) сила; г) здоровье.

Ответ: Г

2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

а) сила;
б) выносливость; в) быстрота;
г) ловкость.

Ответ: Б

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика; б)
гимнастика;
в) современное пятиборье; г)
легкая атлетика.

Ответ: Б

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время... а)
подвижных и спортивных игр;
б) прыжков в высоту;
в) бега с максимальной скоростью; г)
занятий легкой атлетикой.

Ответ: А

5. Назовите основные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота; б)
ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Ответ: Б

6. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- а) энциклопедия; б)
кодекс;
в) хартия;
г) конституция.

Ответ: В

7. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в... а)
гимнастике;
б) бокс;
в) плавании; г)
борьбе.

Ответ: Г

8. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как... а)

- вылет;
б) спад;
в) соскок;
г) спрыгивание.

Ответ: В

9. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) кувырок; б)
перекат;
в) переворот; г)
сальто.

Ответ: А Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- а) сед;
б) присед; в)
упор;
г) стойка.

Ответ: Б

Критерии оценки качества знаний студентов в рамках промежуточной аттестации

При выставлении зачета с оценкой преподаватель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» (отлично) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией;
- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, прослеживается сформированность соответствующих компетенций, т.к. ответ полный, доказательный, четкий, грамотный.

Оценка «4» (хорошо) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными

понятиями, терминологией, но допускает отдельные незначительные неточности в формулировках, определениях и т.п.;

- умения выполнять практические задания, но допускает отдельные незначительные ошибки;

В целом ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, т.е. прослеживается сформированность соответствующих компетенций.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется, если студент показывает:

- знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией, но допускает ошибки;

- умения частично выполнять практические задания;

В целом прослеживается сформированность соответствующих компетенций, однако ответ недостаточно последователен, доказателен, грамотен.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если студент не показывает:

- знания по теоретическому вопросу, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе;

- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки, т.е. компетенции не сформированы.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Утверждаю:
проректор по образовательной
деятельности и молодежной
политике

С.Л. Воробьева
«28» ноябрь 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

По профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

Квалификация выпускника - Мастер сельскохозяйственного производства

Форма обучения – очная

Ижевск, 2025

1. Компетенций, индикаторов компетенций и дескрипторов:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся должен обладать **знаниями:**

З 1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2 основы здорового образа жизни;

З 3 условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для профессии;

З 4 средства профилактики перенапряжения.

и умениями:

У 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У 3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.

2. Описание показателей (типов заданий) и критериев оценки (указания по оцениванию и результат оценивания) индикаторов компетенций для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Тип заданий	Указания по оцениванию для каждого типа заданий	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с выбором правильного ответа	Задание закрытого типа с выбором правильного ответа считается верным, если правильно установлен ответ	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно»
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно»
Задание закрытого типа на установление последовательности	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».

обоснованием выбора		
Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
Задание открытого типа с развернутым ответом	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте.	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».

3. Уровни сложности оценочных материалов

Наименование	Характеристика	Время выполнения
Базовый	Воспроизведение, терминология, факты, параметры, теории, принципы. Тип задания: задания с выбором ответа, комбинированные задания	1-3 мин.
Повышенный	Применение знаний в типичной ситуации, решение типовых задач, сопоставление, последовательность. Тип задания: комбинированные задания, задания с развернутым ответом	3-5 мин.
Высокий	Применение знаний в нестандартной ситуации, решение нетиповых задач, алгоритмы, доказательства, обоснования. Тип задания: задания на установление последовательности и соответствия, задания с развернутым ответом	5-10 мин.

4. Сценарии выполнения тестовых заданий.

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание закрытого типа с выбором правильного ответа	1. Внимательно прочитать текст задания. 2. Внимательно прочитать список предполагаемых ответов. 3. Записать ответ.
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)
Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)
Задание комбинированного типа	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа

с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора	ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один ответ, наиболее верный. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа
Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются несколько из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько вариантов ответа, наиболее верных. 4. Записать только номера (или буквы) выбранных вариантов ответов. 5. Записать аргументы, обосновывающие ваш выбор.
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.

5. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

1 семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов / последовательность ответов	Правильный ответ (ключ)	Код компетенции (индикатор а)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
Тип задания: задание закрытого типа с выбором правильного ответа						
Инструкция: прочитайте текст и выберите правильный ответ						
1.	Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение	а)физической культуры; б)физического воспитания; в)физического совершенства; г)видов спорта.	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
2.	Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурным и знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной	а) физической подготовкой; б) физической культурой; в) физкультурным образованием; г) физическим воспитанием.	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

	потребности в физкультурных занятиях, называется:					
3	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....	а) развитие физических качеств людей; б) поддержание высокой работоспособности людей; в) сохранение и улучшение здоровья людей; г) подготовку к профессиональной деятельности.	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
4	При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:	а) повышать; б) снижать; в) оставить на старом уровне; г) прекратить.	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
5	Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:	а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
6	Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:	а) бокс; б) ходьба и бег; в) спортивная гимнастика; г) единоборства.	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
7	Бег на короткие дистанции развивает:	а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию; г) быстроту.	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
8	Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой атлетике»?	а) бег; б) ходьба; в) прыжки и метание; г) все перечисленные.	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
9	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	а) марафонец; б) спринтер; в) стайер	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
10	Пять олимпийских колец символизируют:	а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека				
11	Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:	а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
12	Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?	а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование. б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) набор скорости, финиш; г) старт, разгон, финиширование;	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
13	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?	а) ходьбу и бег; б) прыжки и метания; в) многоборье г) опорные прыжки;	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
14	Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?	а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание; в) переходить на соседнюю дорожку.	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
15	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:	а) растяжкой б) стретчингом в) гибкостью г) акробатикой	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
16	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.	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
17	Под общей физической подготовкой (ОФП)	а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека;	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

	понимают тренировочный процесс, направленный:	в) на всестороннее развитие физических качеств; г) на достижение высоких спортивных результатов.				
18	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:	а). комплекс. б) группа в) алгоритм.	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
19	Назовите основные физические качества человека:	а.) быстрота, сила, смелость, гибкость; б.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; в.) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость; г.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
20	К упражнению в равновесии на месте относятся:	а) все разновидности ходьбы б) все виды стоек в) все разновидности бега	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
21	Средствами гимнастики являются:	а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др. б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя в) формы контроля за процессом занятий гимнастики	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
22	Какой подачи нет в волейболе:	а) закручивающая подача б) верхняя прямая в) подача в прыжке	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
23	Размеры игрового поля в волейбол:	а) 15х30 б) 12х24 в) 9х18	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
24	Сколько игроков в волейболе может находиться на площадке во	а) 5 б) 6 в) 8 г) 10	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

	время игры в одной команде:					
25	Игра в волейболе начинается с:	а) переброса б) подачи в) передачи	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
26	Сколько раз команде можно коснуться мяча (в волейболе) на площадке:	а) 2 б) 3 в) 1 г) 4	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
27	До сколько очков длится партия в волейболе	а) 20 б) 21 в) 25 г) 15	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
28	На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?	а) 6 б) 5 в) 8 г) 9	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
29	Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?	а) игрок ударил несколько раз мячом об пол б) заступил ногой пространство площадки в) выполнил прыжок перед подачей г) подавал за два метра от площадки	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
30	Либеро в волейболе - это	а) судья б) секретарь в) тренер г) игрок	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
Тип задания: задание закрытого типа на установление последовательности						
Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность						
31.	Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию	1. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения 2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства 3. ознакомление, первоначальное разучивание движения	3-1-2	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
32.	Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).	1.ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями. 2.упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3.упражнения «на выносливость». 4.упражнения «на	2-1-3-4-5-6	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		быстроту и гибкость». 5.упражнения «на силу». 6.дыхательные упражнения.				
33	Расположите в правильной последовательности фазы прыжка в длину с разбега	1.Приземление 2. Отталкивание 3. Полет 4. Разбег	4-2-3-1	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
34	Расположите в правильной последовательности фазы бега на короткие дистанции	1. Стартовый разбег 2. Финиширование 3.Старт 4. Бег по дистанции	3-1-4-2	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
35	Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).	1.Прыжки и бег 2.Потягивания. 3.Упражнения для мышц ног 4.Упражнения для мышц туловища 5.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса 6.Дыхательные упражнения, спокойная ходьба	2-5-4-3-1-6	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
36	Установите правильную последовательность упражнений в разминке:	1. ходьба; 2. специальные беговые упражнения; 3. упражнения для мышц ног; 4. упражнения для мышц туловища; 5. упражнения для мышц рук; 6. упражнения для мышц шеи; 7. бег трусцой	1-7-6-5-4-3-2	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
37	Установите последовательность овладения техникой выполнения кувырка вперед:	1) перекаты в группировке из положения упора присев; 2) познакомиться с техникой выполнения кувырка вперед; 3) выполнение кувырка вперед в целом; 4) перекаты из положения группировки сидя на краю мата; 5) переворот через голову; 6) перекаты в группировке лежа на спине.	2-6-4-1-5-3	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
38	Установите последовательность выполнения стойки на лопатках:	1) выпрямляя ноги, поднять их вверх; 2) перекат назад в группировке в положение лежа;	5-3-2-1-4-6	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		3) упор присев; 4) руки поставить локтями на мат, ладонями упереться в поясницу; 5) исходное положение - основная стойка 6) удерживать туловище в вертикальном положении.				
39	Установите последовательность обучения подачи в волейболе:	1) имитация; 2) рассказ; 3) показ; 4) отработка подачи; 5) имитация подачи в целом	2-3-1-5-4	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
40	Установите последовательность выполнения верхней подачи в волейболе:	1) прицельтесь; 2) подготовьте мяч для удара; 3) ударьте; 4) подбросьте мяч; 5) займите позицию 6) размахнитесь.	5-2-1-4-6-3	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
Тип задания: задание закрытого типа на установление соответствия						
Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие						
41.	Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:	Объёмы нагрузки: 1. Небольшая 2. Нагрузка средней интенсивности 3. Высокая нагрузка 4. Нагрузка предельная Параметры частоты с.с. А. 170-200 уд /мин. Б. 130-150 уд/мин. В. 100-130 уд/мин. Г. 150-170 уд/мин.	1-В, 2-Б, 3-Г, 4-А.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
42	Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.	Состояние организма: А. Утомление Б. Переутомление Признаки: 1. Снижение продуктивности труда. 2. Снижение интенсивности и скорости движений. 3. Повышенное потоотделение. 4. Значительное покраснение кожных покровов. 5. Ослабленное внимание 6. Одышка 7. Учащенное сердцебиение. 8. Нарушение координации движений. 9. Нарушение согласованности и	А -1, 2, 5, 9; Б-3, 4, 6, 7, 8, 10, 11,12.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		ритмичности работы разных групп мышц. 10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия. 11. Поверхностное дыхание через рот 12. Головная боль, тошнота, рвота.				
43	Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп, вовлечённых при этом в работу.	Характер работы 1. глобальный характер работы 2. локальный характер работы 3. региональный характер работы Количество мышечных групп А) 2/3 и более мышечных групп Б) от 1/3 до 2/3 мышечных групп В) до 1/3 мышечных групп	1 – А, 2 – В, 3 - Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
44	Установить соответствие:	Качества: 1. Выносливость 2. Сила 3. Скорость 4. Ловкость, координация 5. Гибкость Упражнения: А. метание предметов, ходьба по бревну Б. плавание без остановок от 25м до 100м. В. Поперечный шпагат Г. бег 30 м, 60 м Д. лазание по канату, шесту, поднятие гантелей.	1-Б; 2-Д; 3-Г; 4-А; 5-В.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
45	Установите соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:	Виды испытаний комплекса ГТО 1. Бег на 60 или 100 метров 2. Прыжок в длину с места 3. Метание мяча в цель 4. Подтягивание на перекладине 5. Наклон из положения стоя 6. Бег на 2 км Двигательные способности человека а) скоростно-силовые способности б) координационные способности	1 – В; 2 – А; 3 – Б; 4 – Е; 5 – Д; 6 – Г.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		в) скоростные способности г) выносливость д) гибкость е) силовые способности				
46	Установите какие приемы к какому виду спорта относятся	А. Волейбол Б. Баскетбол 1) прием 2) ведение 3) пас 4) ловля 5) подача 6) нападающий удар	А-1,5,6. Б – 2,3,4	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
47	Соотнесите вид Спорта и соответствующий ему инвентарь (оборудование).	1) спортивная гимнастика 2) художественная гимнастика А) булавы Б) брусам В) бревно Г) конь Д) лента Е) кольца Ж) обруч З) мяч И) перекладина К) скакалка	1- Б,В,Г,Е,И 2- А,Д,Ж,З,К	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
48	Установите соответствие между видом спорта и временем игры.	Вид спорта 1. баскетбол 2. гандбол 3. футбол 4. регби 5. хоккей Время игры А) 2 по 30 мин. Б) 2 по 45 мин. В) 3 по 20 мин. Г) 4 по 10 мин. Д) 2 по 40 мин	1- Г. 2 –А, 3 - Б, 4- Д, 5- В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
49	Установите соответствие между видами гибкости и их характеристикой	1. активная гибкость 2 пассивная гибкость 3. общая гибкость 4. специальная гибкость А) подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой Б). способность человека достигать больших амплитуд движения за счёт сокращения мышечных групп, проходящих	1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		через тот или иной сустав В). значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности Г) определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счёт приложения к движущей части тела внешних сил				
50	Установите соответствие между техническими приёмами в волейболе и возможными ошибками в процессе обучения им	1. передача мяча сверху двумя руками 2. нижняя прямая подача 3. верхняя прямая подача с опоры 4. приём мяча снизу двумя руками А) подброс мяча не оптимален по высоте и не в сагиттальной плоскости Б) в момент приёма руки в локтях согнуты В) удар по мячу выше пояса и ненатянутой кистью Г) неточный выход под мяч (мяч не перед лицом)	1-Г,2-В,3-А,4-Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

2 семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов / последовательность ответов	Правильный ответ (ключ)	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
Тип задания: задание закрытого типа с выбором правильного ответа						
Инструкция: прочитайте текст и выберите правильный ответ						
1.	Физические способности это:	А характеристики	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		двигательных возможностей человека применительно к тем или иным видам мышечной деятельности Б комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие» В комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих эффективность выполнения мышечной деятельности Г комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения				
2.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....	а) развитие физических качеств людей; б) поддержание высокой работоспособности людей; в) сохранение и улучшение здоровья людей; г) подготовку к профессиональной деятельности.	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
3	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.	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
4	При выборе лыжного инвентаря необходимо учитывать:	А возраст занимающихся Б желание занимающихся В	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		рост, вес занимающихся Г спортивные результаты занимающихся				
5	Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж	А. Длина палок на 30 см меньше роста лыж-ка Б. Длина палок равна росту лыжника В. Длина палок немного больше роста лыж-ка	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
6	Самый простой способ торможения на лыжах:	А. «Плугом» Б. «На параллельных лыжах» В. «Полуплугом»	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
7	Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?	А. Армрестлинг Б. Биатлон В. Бобслей	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
8	Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:	А. Быстроту Б. Силу В. Выносливость	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
9	В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам	А. Норвегии Б. Франции В. Финляндии	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
10	Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:	А. «Лесенкой» Б. «Елочкой» В. Беговым шагом	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
11	Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?	А. Нет, обязан уступить в любом случае Б. Можно В. Только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
12	Основной техники попеременного двухшажного хода является...	А. Широкий скользящий шаг; Б. Попеременная работа палками; В. Сильное отталкивание ногой.	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
13	Укажите способ поворотов в движении	А. Упором, нажимом, разворотом, прыжком Б. Переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах В. Прыжком, махом, соскальзыванием	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
14	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.	А. 5 Б. 6 В. 7 Г. 4	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
15	Размеры баскетбольной площадки:	А. 12м. X 24м. Б. 9м. X 18м.	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		В. 14м. X 26м				
16	Сколько шагов в баскетболе можно делать после ведения мяча:	А. 3 Б. 2 В. 4	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
17	С чего начинается игра в баскетболе?	А. Со времени, указанного в расписании игр Б. С начала разминки В. С приветствия команд Г. Спорным броском в центральном круге.	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
18	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:	А. 3 минуты; Б. 7 минут; В. 5 минут; Г. 10 минут	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
19	Кто «изобрёл» баскетбол ?	А. Джеймс Нейсмит Б. Луи Чемберлен В. Деметре Викелас . Г. Джемс Коннолли	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
20	Когда баскетболисты СССР стали впервые Олимпийскими чемпионами?	А. Токио, 1964 год Б. Мюнхен, 1972 год В. Монреаль, 1976 год Г. Москва, 1980 год	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
21	Время игры в баскетбол?	А. 4 периода по 10 минут Б. 3 периода по 8 минут В. 4 периода по 12 минут Г. 6 периодов по 10 минут	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
22	При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола?	А. 7 Б. 6 В. 5 Г. 4	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
23	Передача мяча в баскетболе это:	А прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения Б прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском В	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		прием техники владения мячом, является конечной целью атакующих действий игроков и его эффективность определяет в итоге результат игры Г прием противодействия и овладения мячом, является одним из наиболее часто используемых приемов при игре, позволяющий с большей эффективностью овладеть мячом				
24	1.Что такое кросс?	А Бег с ускорением Б Бег по искусственной дорожке стадиона В Бег по пересеченной местности Г Разбег перед прыжком	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
25	Под выносливостью, как физическим качеством, понимается	А Комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; Б Комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению; В Способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности; Г Способность сохранять заданные параметры работы.	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
26	Бег на длинные дистанции развивает:	А Гибкость; Б Ловкость; В Быстроту; Г Выносливость.	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
27	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	А Марафонец; Б Спринтер; В Стайер	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

28	Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой атлетике»?	А Бег; Б Ходьба; В Прыжки и метание; Г Все перечисленные.	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
29	Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?	А низкий старт; Б высокий старт; В вид старта по желанию бегуна	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
30	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?	А Ходьбу и бег; Б Прыжки и метания; В Многоборье Г Опорные прыжки;	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
Тип задания: задание закрытого типа на установление последовательности						
Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность						
31	Обучения способам поворотов на лыжах	1 упором 2 переступанием 3 «плугом» 4 на параллельных лыжах	2314	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
32	Обучения торможению способом «плуг»	1 спуск с пологого склона, приняв положение торможение «плугом» в начале спуска 2 стоя на равнине, фиксация конечного положения лыжника применительно к торможению способом «плуг» 3 спуск со склона, приняв положение торможение «плугом» с остановкой около ограничителя 4 спуск с пологого склона в удобной стойке с разведением и сведением лыж	2143	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
33	Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).	1.ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями. 2.упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3.упражнения «на выносливость». 4.упражнения «на быстроту и гибкость».	2,1,3,4,5,6	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		5.упражнения «на силу». 6.дыхательные упражнения				
34	Обучения ведению мяча в баскетболе	1 высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой 2 высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой 3 объяснение и показ 4 высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой	3142	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
35	Обучения броску мяча в корзину	1 чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины 2 имитация изучаемого способа броска без мяча 3 выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании 4 выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30- 45° к щиту	2413	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
36	Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок	1 баскетбол; 2 гандбол; 3 волейбол; 4 мини-футбол; 5 бадминтон.	42135	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
37	Расположите в правильном порядке последовательность действий команд на соревнованиях:	1 смена площадок; 2.приветствие команд; 3 вручение наград; 4 розыгрыш мяча; 5.регистрация команд.	52413	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
38	Обучения технике беговых легкоатлетических видов	1 спринтерский бег 2 бег на средние и длинные дистанции 3 барьерный бег 4 эстафетный бег	2143	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

39	Обучения технике бега на короткие дистанции	1 учить низкому старту и стартовому разбегу 2 учить технике бега по прямой дистанции 3 учить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 4 учить технике бега на повороте	2413	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
40	Обучения технике эстафетного бега	1 учить старту бегуна, принимающего эстафету 2 учить технике передачи эстафетной палочки 3 добиться передачи эстафеты на максимальной скорости 4 создать представление о технике эстафетного бега	4213	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
Тип задания: задание закрытого типа на установление соответствия						
Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие						
41	Соотнеси типы интервалов отдыха и их характеристиками	1компенсационные 2субкомпенсационные 3суперкомпенсационные 4постсуперкомпенсационные А очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности Б интервал отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня В очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены Г очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности	1Б;2А;3Г; 4В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
42	Видами подготовки спортсменов и их направленностью	1.техническая подготовка 2.тактическая подготовка 3.физическая подготовка	1В, 2А,3Г,4Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		4.психологическая подготовка А. овладение совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы Б.формирование свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки участия в соревнованиях В. обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства Г. укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических способностей				
43	Методами физического воспитания и группой, к которой они относятся	1.методы, направленные на овладение знаниями 2.методы строго регламентированного упражнения, способствующие овладению двигательными умениями и навыками 3.методы строго регламентированного упражнения, направленные преимущественно на развитие физических качеств, способностей 4.методы частично регламентированного упражнения А. метод расчленённого упражнения Б. соревновательный метод В. описание Г. метод равномерного упражнения	1В, 2А,3Г,4Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
44	Этапами обучения	1.ознакомление с	1Б,2В,3Г,	, ОК8	У1-У3,	5-10 мин.

	игровому приёму и задачами обучения в баскетболе	приемом 2.изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях 3.углубленное разучивание приема 4.ситуационное изучение приема А. совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым Б. создать четкое представление об изучаемом элементе техники В. освоить основную структуру игрового приема Г. освоить детали техники выполнения приема	4А		31 – 34	
45	Терминами и их значениями в лыжном спорте	1.лыжная трасса 2.лыжная дистанция 3.лыжня А. это след-колея для двух лыж, оставленная после прохождения специальных машин (снегоходов) или группы лыжников, уплотняющих и нарезающих лыжню Б. это специально подготовленный участок местности для передвижения на лыжах В.это расстояние, отмеренное на лыжной трассе	1Б,2В,3А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
46	Вид спорта: Инвентарь:	1.Футбол 2.Биатлон 3.Бадминтон 4.Баскетбол А. Щит Б. Спортивная винтовка В. Ворота Г. Волап	1В,2Б,3Г, 4А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
47	Соотнеси физическое качество и вид спорта:	1.Сила 2.Гибкость	1Б,2В,3Г, 4А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		3.Скорость 4 Координация А. Акробатика Б. Бег на короткие дистанции В. Баскетбол Г. Тяжелая атлетика				
48	Терминология – вид спорта	1.Угловой 2.Пробежка 3.Двойное касание 4. Свободный бросок А. Волейбол Б. Гандбол В. Баскетбол Г. Футбол	1В, 2Г, 3Б, 4А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
49	Установите какие приемы к какому виду спорта относятся	А. Волейбол Б. Баскетбол 1) прием 2) ведение 3) пас 4) ловля 5) подача 6)нападающий удар	А-1,5,6. Б – 2,3,4	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
50	Установите соответствие по видам спорта и по количеству основных игроков:	1.Волейбол 2.Настольный теннис 3. Футбол 4. Баскетбол А. 2 Б. 5 В. 6 Г. 11	1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 - Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов / последовательность ответов	Правильный ответ (ключ)	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
Тип задания: задание закрытого типа с выбором правильного ответа						
Инструкция: прочитайте текст и выберите правильный ответ						
1.	Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение	а)физической культуры; б)физического воспитания; в)физического совершенства; г)видов спорта.	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

2.	Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурным и знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:	а) физической подготовкой; б) физической культурой; в) физкультурным образованием; г) физическим воспитанием.	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
3	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....	а) развитие физических качеств людей; б) поддержание высокой работоспособности людей; в) сохранение и улучшение здоровья людей; г) подготовку к профессиональной деятельности.	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
4	При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:	а) повышать; б) снижать; в) оставить на старом уровне; г) прекратить.	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
5	Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:	а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
6	Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:	а) бокс; б) ходьба и бег; в) спортивная гимнастика; г) единоборства.	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
7	Бег на короткие дистанции развивает:	а) выносливость; б) прыгучесть; в) координацию;	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		г) быстроту.				
8	Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой атлетике»?	а) бег; б) ходьба; в) прыжки и метание; г) все перечисленные.	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
9	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	а) марафонец; б) спринтер; в) стайер	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
10	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	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
11	Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:	а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
12	Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?	а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование. б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) набор скорости, финиш; г) старт, разгон, финиширование;	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
13	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?	а) ходьбу и бег; б) прыжки и метания; в) многоборье г) опорные прыжки;	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
14	Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?	а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание; в) переходить на соседнюю дорожку.	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
15	Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:	а) растяжкой б) стретчингом в) гибкостью г) акробатикой	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
16	Под гибкостью как физическим качеством понимается...	а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		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.				
17	Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:	а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека; в) на всестороннее развитие физических качеств; г) на достижение высоких спортивных результатов.	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
18	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:	а). комплекс. б) группа в) алгоритм.	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
19	Назовите основные физические качества человека:	а.) быстрота, сила, смелость, гибкость; б.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; в.) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость; г.) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
20	К упражнению в равновесии на месте относятся:	а) все разновидности ходьбы б) все виды стоек в) все разновидности бега	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
21	Средствами гимнастики являются:	а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др. б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		в) формы контроля за процессом занятий гимнастики				
22	Какой подачи нет в волейболе:	а) закручивающая подача б) верхняя прямая в) подача в прыжке	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
23	Размеры игрового поля в волейбол:	а) 15х30 б) 12х24 в) 9х18	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
24	Сколько игроков в волейболе может находиться на площадке во время игры в одной команде:	а) 5 б) 6 в) 8 г) 10	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
25	Игра в волейболе начинается с:	а) переброса б) подачи в) передачи	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
26	Сколько раз команде можно коснуться мяча (в волейболе) на площадке:	а) 2 б) 3 в) 1 г) 4	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
27	До сколько очков длится партия в волейболе	а) 20 б) 21 в) 25 г) 15	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
28	На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?	а) 6 б) 5 в) 8 г) 9	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
29	Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?	а) игрок ударил несколько раз мячом об пол б) заступил ногой пространство площадки в) выполнил прыжок перед подачей г) подавал за два метра от площадки	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
30	Либеро в волейболе - это	а) судья б) секретарь в) тренер г) игрок	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
Тип задания: задание закрытого типа на установление последовательности						
Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность						
31.	Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию	1. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения 2. формирование двигательного навыка, достижение	3-1-2	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		двигательного мастерства 3. ознакомление, первоначальное разучивание движения				
32.	Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).	1.ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями. 2.упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3.упражнения «на выносливость». 4.упражнения «на быстроту и гибкость». 5.упражнения «на силу». 6.дыхательные упражнения.	2-1-3-4-5-6	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
33	Расположите в правильной последовательности фазы при прыжке в длину с разбега	1.Приземление 2. Отталкивание 3. Полет 4. Разбег	4-2-3-1	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
34	Расположите в правильной последовательности фазы бега на короткие дистанции	1. Стартовый разбег 2. Финиширование 3.Старт 4. Бег по дистанции	3-1-4-2	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
35	Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).	1.Прыжки и бег 2.Потягивания. 3.Упражнения для мышц ног 4.Упражнения для мышц туловища 5.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса 6.Дыхательные упражнения, спокойная ходьба	2-5-4-3-1-6	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
36	Установите правильную последовательность упражнений в разминке:	1. ходьба; 2. специальные беговые упражнения; 3. упражнения для мышц ног; 4. упражнения для мышц туловища; 5. упражнения для мышц рук; 6. упражнения для мышц шеи; 7. бег трусцой	1-7-6-5-4-3-2	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
37	Установите последовательность овладения техникой выполнения кувырка вперед:	1) перекаты в группировке из положения упора присев; 2) познакомиться с техникой выполнения	2-6-4-1-5-3	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		кувырка вперед; 3) выполнение кувырка вперед в целом; 4) перекаты из положения группировки сидя на краю мата; 5) переворот через голову; 6) перекаты в группировке лежа на спине.				
38	Установите последовательность выполнения стойки на лопатках:	1) выпрямляя ноги, поднять их вверх; 2) перекат назад в группировке в положение лежа; 3) упор присев; 4) руки поставить локтями на мат, ладонями упереться в поясницу; 5) исходное положение - основная стойка 6) удерживать туловище в вертикальном положении.	5-3-2-1-4-6	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
39	Установите последовательность обучения подачи в волейболе:	1) имитация; 2) рассказ; 3) показ; 4) отработка подачи; 5) имитация подачи в целом	2-3-1-5-4	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
40	Установите последовательность выполнения верхней подачи в волейболе:	1) прицельтесь; 2) подготовьте мяч для удара; 3) ударьте; 4) подбросьте мяч; 5) займите позицию 6) размахнитесь.	5-2-1-4-6-3	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
Тип задания: задание закрытого типа на установление соответствия						
Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие						
41.	Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:	Объемы нагрузки: 1. Небольшая 2. Нагрузка средней интенсивности 3. Высокая нагрузка 4. Нагрузка предельная Параметры частоты с.с. А. 170-200 уд /мин. Б. 130-150 уд/мин. В. 100-130 уд/мин. Г. 150-170 уд/мин.	1-В, 2-Б, 3-Г, 4-А.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
42	Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.	Состояние организма: А. Утомление Б. Переутомление Признаки: 1. Снижение продуктивности труда.	А -1, 2, 5, 9; Б-3, 4, 6, 7, 8, 10, 11,12.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		2. Снижение интенсивности и скорости движений. 3. Повышенное потоотделение. 4. Значительное покраснение кожных покровов. 5. Ослабленное внимание 6. Одышка 7. Учащенное сердцебиение. 8. Нарушение координации движений. 9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц. 10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия. 11. Поверхностное дыхание через рот 12. Головная боль, тошнота, рвота.				
43	Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп, вовлечённых при этом в работу.	Характер работы 1. глобальный характер работы 2. локальный характер работы 3. региональный характер работы Количество мышечных групп А) 2/3 и более мышечных групп Б) от 1/3 до 2/3 мышечных групп В) до 1/3 мышечных групп	1 – А, 2 – В, 3 - Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
44	Установить соответствие:	Качества: 1. Выносливость 2. Сила 3. Скорость 4. Ловкость, координация 5. Гибкость Упражнения: А. метание предметов, ходьба по бревну Б. плавание без остановок от 25м до 100м. В. Поперечный шпагат Г. бег 30 м, 60 м Д. лазание по канату, шесту, поднятие гантелей.	1-Б; 2-Д; 3-Г; 4-А; 5-В.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
45	Установите соответствие	Виды испытаний комплекса ГТО	1 – В; 2 – А; 3 – Б; 4	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

	между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:	1. Бег на 60 или 100 метров 2. Прыжок в длину с места 3. Метание мяча в цель 4. Подтягивание на перекладине 5. Наклон из положения стоя 6. Бег на 2 км Двигательные способности человека а) скоростно-силовые способности б) координационные способности в) скоростные способности г) выносливость д) гибкость е) силовые способности	– Е; 5 – Д; 6 – Г.			
46	Установите какие приемы к какому виду спорта относятся	А. Волейбол Б. Баскетбол 1) прием 2) ведение 3) пас 4) ловля 5) подача 6) нападающий удар	А-1,5,6. Б – 2,3,4	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
47	Соотнесите вид Спорта и соответствующий ему инвентарь (оборудование).	1) спортивная гимнастика 2) художественная гимнастика А) булавы Б) брусам В) бревно Г) конь Д) лента Е) кольца Ж) обруч З) мяч И) перекладина К) скакалка	1- Б,В,Г,Е,И 2- А,Д,Ж,З,К	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
48	Установите соответствие между видом спорта и временем игры.	Вид спорта 1. баскетбол 2. гандбол 3. футбол 4. регби 5. хоккей Время игры А) 2 по 30 мин. Б) 2 по 45 мин. В) 3 по 20 мин. Г) 4 по 10 мин. Д) 2 по 40 мин	1- Г. 2 –А, 3 - Б, 4- Д, 5- В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
49	Установите соответствие между видами гибкости и их характеристикой	1. активная гибкость 2. пассивная гибкость 3. общая гибкость 4. специальная гибкость	1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		А) подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой Б). способность человека достигать больших амплитуд движения за счёт сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав В). значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности Г) определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счёт приложения к движущей части тела внешних сил				
50	Установите соответствие между техническими приёмами в волейболе и возможными ошибками в процессе обучения им	1. передача мяча сверху двумя руками 2. нижняя прямая подача 3. верхняя прямая подача с опоры 4. приём мяча снизу двумя руками А) подброс мяча не оптимален по высоте и не в сагиттальной плоскости Б) в момент приёма руки в локтях согнуты В) удар по мячу выше пояса и ненапряжённой кистью Г) неточный выход под мяч (мяч не перед лицом)	1-Г,2-В,3-А,4-Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

3 семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов / последовательность ответов	Правильный ответ (ключ)	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
Тип задания: задание закрытого типа с выбором правильного ответа						
Инструкция: прочитайте текст и выберите правильный ответ						
1.	Физические способности это:	А характеристики двигательных возможностей человека применительно к тем или иным видам мышечной деятельности Б комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие» В комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих эффективность выполнения мышечной деятельности Г комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
2.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....	а) развитие физических качеств людей; б) поддержание высокой работоспособности людей; в) сохранение и улучшение здоровья людей; г) подготовку к профессиональной	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		деятельности.				
3	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.	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
4	При выборе лыжного инвентаря необходимо учитывать:	А возраст занимающихся Б желание занимающихся В рост, вес занимающихся Г спортивные результаты занимающихся	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
5	Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж	А. Длина палок на 30 см меньше роста лыж-ка Б. Длина палок равна росту лыжника В. Длина палок немного больше роста лыж-ка	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
6	Самый простой способ торможения на лыжах:	А. «Плугом» Б. «На параллельных лыжах» В. «Полуплугом»	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
7	Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?	А. Армрестлинг Б. Биатлон В. Бобслей	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
8	Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:	А. Быстроту Б. Силу В. Выносливость	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
9	В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам	А. Норвегии Б. Франции В. Финляндии	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
10	Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:	А. «Лесенкой» Б. «Елочкой» В. Беговым шагом	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
11	Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?	А. Нет, обязан уступить в любом случае Б. Можно В. Только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
12	Основой техники попеременного двухшажного хода является...	А. Широкий скользящий шаг; Б. Попеременная работа палками; В. Сильное отталкивание	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		ногой.				
13	Укажите способ поворотов в движении	А. Упором, нажимом, разворотом, прыжком Б. Переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах В. Прыжком, махом, соскальзыванием	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
14	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.	А. 5 Б. 6 В. 7 Г. 4	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
15	Размеры баскетбольной площадки:	А. 12м. X 24м. Б. 9м. X 18м. В. 14м. X 26м	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
16	Сколько шагов в баскетболе можно делать после ведения мяча:	А. 3 Б. 2 В. 4	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
17	С чего начинается игра в баскетболе?	А. Со времени, указанного в расписании игр Б. С начала разминки В. С приветствия команд Г. Спорным броском в центральном круге.	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
18	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:	А. 3 минуты; Б. 7 минут; В. 5 минут; Г. 10 минут	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
19	Кто «изобрёл» баскетбол ?	А. Джеймс Нейсмит Б. Луи Чемберлен В. Деметре Викелас Г. Джеме Коннолли	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
20	Когда баскетболисты СССР стали впервые Олимпийскими чемпионами?	А. Токио, 1964 год Б. Мюнхен, 1972 год В. Монреаль, 1976 год Г. Москва, 1980 год	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
21	Время игры в баскетбол?	А. 4 периода по 10 минут Б. 3 периода по 8 минут В. 4 периода по 12 минут Г. 6 периодов по 10 минут	А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
22	При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола?	А. 7 Б. 6 В. 5 Г. 4	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
23	Передача мяча в баскетболе это:	А прием техники нападения,	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения Б прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском В прием техники владения мячом, является конечной целью атакующих действий игроков и его эффективность определяет в итоге результат игры Г прием противодействия и овладения мячом, является одним из наиболее часто используемых приемов при игре, позволяющий с большей эффективностью овладеть мячом				
24	1.Что такое кросс?	А Бег с ускорением Б Бег по искусственной дорожке стадиона В Бег по пересеченной местности Г Разбег перед прыжком	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
25	Под выносливостью, как физическим качеством, понимается	А Комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; Б Комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;	В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.

		В Способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности; Г Способность сохранять заданные параметры работы.				
26	Бег на длинные дистанции развивает:	А Гибкость; Б Ловкость; В Быстроту; Г Выносливость.	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
27	Как называется спортсмен, который бежит на короткие дистанции?	А Марафонец; Б Спринтер; В Стайер	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
28	Какие из перечисленных спортивных дисциплин, можно отнести к «легкой атлетике»?	А Бег; Б Ходьба; В Прыжки и метание; Г Все перечисленные.	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
29	Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?	А низкий старт; Б высокий старт; В вид старта по желанию бегуна	Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
30	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?	А Ходьбу и бег; Б Прыжки и метания; В Многоборье Г Опорные прыжки;	Г	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин.
Тип задания: задание закрытого типа на установление последовательности						
Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность						
31	Обучения способам поворотов на лыжах	1 упором 2 переступанием 3 «плугом» 4 на параллельных лыжах	2314	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
32	Обучения торможению способом «плуг»	1 спуск с пологого склона, приняв положение торможение «плугом» в начале спуска 2 стоя на равнине, фиксация конечного положения лыжника применительно к торможению способом «плуг» 3 спуск со склона, приняв положение торможение «плугом» с остановкой около ограничителя 4	2143	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		спуск с пологого склона в удобной стойке с разведением и сведением лыж				
33	Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).	1.ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями. 2.упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3.упражнения «на выносливость». 4.упражнения «на быстроту и гибкость». 5.упражнения «на силу». 6.дыхательные упражнения	2,1,3,4,5,6 .	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
34	Обучения ведению мяча в баскетболе	1 высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой 2 высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой 3 объяснение и показ 4 высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой	3142	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
35	Обучения броску мяча в корзину	1 чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины 2 имитация изучаемого способа броска без мяча 3 выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании 4 выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30- 45° к щиту	2413	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
36	Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок	1 баскетбол; 2 гандбол; 3 волейбол;	42135	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		4 мини-футбол; 5 бадминтон.				
37	Расположите в правильном порядке последовательность действий команд на соревнованиях:	1 смена площадок; 2.приветствие команд; 3 вручение наград; 4 розыгрыш мяча; 5.регистрация команд.	52413	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
38	Обучения технике беговых легкоатлетических видов	1 спринтерский бег 2 бег на средние и длинные дистанции 3 барьерный бег 4 эстафетный бег	2143	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
39	Обучения технике бега на короткие дистанции	1 учить низкому старту и стартовому разбегу 2 учить технике бега по прямой дистанции 3 учить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 4 учить технике бега на повороте	2413	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
40	Обучения технике эстафетного бега	1 учить старту бегуна, принимающего эстафету 2 учить технике передачи эстафетной палочки 3 добиться передачи эстафеты на максимальной скорости 4 создать представление о технике эстафетного бега	4213	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

Тип задания: задание закрытого типа на установление соответствия

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

41	Соотнеси типы интервалов отдыха и их характеристиками	1компенсационные 2субкомпенсационные 3суперкомпенсационные 4постсуперкомпенсационные А очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности Б интервал отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня В очередная работа выполняется	1Б;2А;3Г; 4В	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
----	---	--	-----------------	-------	-------------------	-----------

		в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены Г очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности				
42	Видами подготовки спортсменов и их направленностью	1.техническая подготовка 2.тактическая подготовка 3.физическая подготовка 4.психологическая подготовка А. овладение совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы Б.формирование свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки участия в соревнованиях В. обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства Г. укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических способностей	1В, 2А,3Г,4Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
43	Методами физического воспитания и группой, к которой они относятся	1.методы, направленные на овладение знаниями 2.методы строго регламентированного упражнения, способствующие овладению двигательными умениями и навыками 3.методы строго регламентированного упражнения, направленные	1В, 2А,3Г,4Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		преимущественно на развитие физических качеств, способностей 4.методы частично регламентированного упражнения А. метод расчленённого упражнения Б. соревновательный метод В. описание Г. метод равномерного упражнения				
44	Этапами обучения игровому приёму и задачами обучения в баскетболе	1.ознакомление с приемом 2.изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях 3.углубленное разучивание приема 4.ситуационное изучение приема А. совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым Б. создать четкое представление об изучаемом элементе техники В. освоить основную структуру игрового приема Г. освоить детали техники выполнения приема	1Б,2В,3Г, 4А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
45	Терминами и их значениями в лыжном спорте	1.лыжная трасса 2.лыжная дистанция 3.лыжня А. это след-колея для двух лыж, оставленная после прохождения специальных машин (снегоходов) или группы лыжников, уплотняющих и нарезающих лыжню Б. это специально подготовленный участок местности для передвижения на лыжах В.это расстояние, отмеренное на	1Б,2В,3А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

		лыжной трассе				
46	Вид спорта: Инвентарь:	1.Футбол 2.Биатлон 3.Бадминтон 4.Баскетбол А. Щит Б. Спортивная винтовка В. Ворота Г. Волан	1В,2Б,3Г, 4А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
47	Соотнеси физическое качество и вид спорта:	1.Сила 2.Гибкость 3.Скорость 4 Координация А. Акробатика Б. Бег на короткие дистанции В. Баскетбол Г. Тяжелая атлетика	1В,2В,3Г, 4А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
48	Терминология – вид спорта	1.Угловой 2.Пробежка 3.Двойное касание 4. Свободный бросок А. Волейбол Б. Гандбол В. Баскетбол Г. Футбол	1В, 2Г, 3Б, 4А	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
49	Установите какие приемы к какому виду спорта относятся	А. Волейбол Б. Баскетбол 1) прием 2) ведение 3) пас 4) ловля 5) подача 6)нападающий удар	А-1,5,6. Б – 2,3,4	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
50	Установите соответствие по видам спорта и по количеству основных игроков:	1.Волейбол 2.Настольный теннис 3. Футбол 4. Баскетбол А. 2 Б. 5 В. 6 Г. 11	1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 - Б	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

1 семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Ответ	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
Тип задания: задание открытого типа с развернутым ответом						
Инструкция: прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ						
1.	Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой.	-	Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности: 1.подобрать удобную и не стесняющую движений спортивную одежду и обувь; 2.перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий; 3.при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения.	ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

2.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности , направленный на.....	-	сохранение и улучшение здоровья людей	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
3	От каких факторов зависит состояние здоровья?	-	К основным факторам от которых зависит состояние здоровья человека относят - образ жизни, экология, медицина, наследственность	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
4	Какими основными чертами проявляется хорошая техника бега?	-	Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами: небольшой наклон туловища (4-5 градусов) вперед; плечевой пояс расслаблен; лопатки немного сведены; небольшой естественный прогиб в пояснице; голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?	-	Чрезмерный наклон головы вперед вызывает слишком большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса, что ведет к снижению скорости бега.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
6	Как соотносятся движения рук и ног во время бега?	-	Техника движений рук в беге зависит от скорости. Скорость движения рук совпадает с частотой беговых шагов. Частота движений рук и ног взаимосвязаны между собой. Чтобы увеличить частоту беговых шагов, надо увеличить частоту движений рук.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
7	Какие действия, прежде всего, выполняет гимнаст-новичок,	-	чтобы избежать слишком большой нагрузки в длительном	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

	который в будущем собирается освоить упражнения на гимнастическом коне?		положении упора, сначала новичок должен научиться выполнять непродолжительные упоры в различных опорных прыжках			
8	Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?	-	способность спортсмена удерживать массу своего тела руками в течение продолжительного времени (силовая выносливость)	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
9	У спортсмена, занимающегося игровыми видами спорта, отмечаются трудности в усвоении новых технических навыков и решении сложных тактических задач, спортивная работоспособность в целом при этом остается на прежнем уровне. О каком патологического состояния может идти речь в этой ситуации?	-	перечисленные симптомы на фоне сохранения спортивной работоспособности на прежнем уровне характерны для состояния переутомления	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
10	Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды Б и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?	-	В данной игровой ситуации судья не может с полной уверенностью присвоить очко одной из команд, поэтому будет объявлено – спорный мяч	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

2 семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Ответ	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
Тип задания: задание открытого типа с развернутым ответом						
Инструкция: прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ						
1.	Что такое	-	Индивидуальная	, ОК8	У1-У3,	3-5 мин.

	здоровый образ жизни?		система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья		31 – 34	
2.	Назовите основные двигательные качества?	-	Быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
3	Физическими упражнениями называются...	-	двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
4	Лыжный спорт	-	это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя гонки на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	Коньковый лыжный ход	-	один из способов перемещения на лыжах. Изначально применялся в беговых лыжах для прохождения поворотов, для подъёма в гору (подъём «ёлочкой») и как специальное подготовительное упражнение при изучении и совершенствовании техники классического попеременного двушажного хода	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
6	Баскетбол -это..	-	спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

7	Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны:	-	центральный круг линия штрафного броска зона трехочковых попаданий линии вбрасывания ограниченная зона полукруг без фолов и столкновений	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
8	Кросс - это	-	бег по пересечённой местности — одна из дисциплин лёгкой атлетики.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
9	Выносливость -это	-	способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
10	Виды выносливости	-	Общая — способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности Специальная — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

**7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и
промежуточной аттестации. Комбинированные задания.
1 семестр**

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Ответ	Код компет енции (индик атора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выпол нения (мин.)
Тип задания: задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора						
Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа						
1.	Для достижения результатов, спортсмены используют различные физические упражнения для развития физических качеств. Что является одним из основных физических качеств?	а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье	Ответ: В) сила Обоснование: сила – это физическое качество, остальные варианты не относятся к двигательным качествам	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
2.	Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?	а) не менее 30 минут б) более 5 часов в) не более 10 минут г) не более 30 минут	Ответ: А) не менее 30 минут Обоснование: Пешая прогулка — это кардионагрузка, во время которой тренируется сердце, улучшается кровообращение и укрепляется вся сердечно-сосудистая система. Эффект достигается после продолжительности и более 30 минут	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
3	Станок для упора ног спортсмена в стартовой позиции, снабжённый устройствами для крепления на беговой дорожке:	а) сигнальная разметка б) барьер в) поддерживающая опора г) стартовые колодки	Ответ: Г) стартовые колодки Обоснование: в спринтерском беге по правилам соревнований обязательное использование специальной опоры, которые называются стартовыми колодками	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

4	Что в легкой атлетике делают с ядром?	а) метают б) бросают в) толкают г) запускают	Ответ: в) толкают Обоснование: в легкой атлетической дисциплине – метание, все снаряды метают, а ядро- толкают	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	Гимнастические упражнения,	а) орудия б) средства	Ответ: б) средства Обоснование:	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
	музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики:	в) производство г) инвентарь	упражнения, музыкальное сопровождение, естественные силы природы, гигиенические процедуры являются основными средствами гимнастики			
	Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах главным образом способствует..	а) развитию выносливости б) развитию координационных способностей; в) развитию силы; г) развитию быстроты.	Ответ: б) развитию координационных способностей Обоснование: гимнастические комбинации развивают координационные способности	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
	Гимнастическое упражнение. Полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках называется:	а) подъем; б) подтягивание; в) рывок; г) толчок	Ответ: б) подтягивание; Обоснование: Полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках называется подтягивание в висе на перекладине	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
	Судья даёт свисток на подачу, подающий игрок подбрасывает мяч и не производит по нему удар, мяч падает на площадку около игрока. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?	а) Подачу надо повторить б) очко переходит подающей команде в) очко переходит команде противника г) передача переходит команде противника	Ответ: А) подачу надо повторить Обоснование: если игрок после свистка подбросил мяч, но не коснулся его и мяч упал на пол, то он имеет право повторить попытку	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

	Цель игры в волейбол в три касания:	а) запутать соперника б) подготовка к нападающему удару + в) для разыгрывания мяча г) не имеет никакой цели	Ответ: б) подготовка к нападающему удару Обоснование: после приема мяча, игрок возвращает мяч 3 номеру, для того, чтобы игрок под сеткой набросил мяч, а игрок 1 линии смог осуществить нападающий удар	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:	а) прием мяча б) все ответы верны в) отбивание мяча г) пас	Ответ: а) прием мяча Обоснование: После подачи мяча со стороны соперника, одному из игроков необходимо принять мяч, чтобы продолжить игру и не дать заполучить очко соперникам	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
Тип задания: задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора						
Инструкция: прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов						
11	Компонентами здорового образа жизни являются:	а) Прием энергетических коктейлей б) Походы в ночной клуб в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек	Ответ: в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек Обоснование: Компонентами здорового образа жизни являются регулярные занятия физкультурой, отказ от вредных привычек, соблюдение режима правильного питания и режима труда и отдыха	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

12	Как двигательная активность влияет на организм?	а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса в) Понижает выносливость и работоспособность г) Уменьшает количество лет	Ответ: а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса Обоснование: двигательная активность благоприятно влияет на организм человека, повышает жизненные силы, позволяет поддерживать оптимальный вес	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
13	Какова польза от занятий	а) Улучшают потребление	Ответ: а) Улучшают	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
	циклическими видами?	а) организм кислорода б) Увеличивают количество жировой ткани в) Повышают силовые способности г) Увеличивают эффективность работы сердца	потребление организм кислорода г) Увеличивают эффективность работы сердца Обоснование: циклические виды спорта благоприятно влияют на развитие сердечно-сосудистую и дыхательную системы			
14	Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ...	а) Переломы б) конъюнктивит в) травмы сухожилий г) воспаление надкостницы	Ответ: в) травмы сухожилий г) воспаление надкостницы Обоснование: Частыми травмами для легкоатлетов, характерны травмы нижних конечностей, такие как травмы сухожилий голеностопа, воспаление надкостницы	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

15	Что нельзя делать при спуске с каната:	а) прыгать с высоты б) спускаться аккуратно в) соскальзывать руками г) при спуске попеременно переставлять руки	Ответ: а) прыгать с высоты в) соскальзывать руками Обоснование: При прыжке с высоты можно получить серьезные травмы, а если соскользнуть с каната, то можно получить ожоги кожи	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
16	Какие виды физических упражнений входят в программу ВФСК ГТО	а) прыжки на скакалке б) «уголок» в висе в) сгибания-разгибания рук в упоре лежа г) поднятие туловища из положения лежа	Ответ: в) сгибания-разгибания рук в упоре лежа г) поднятие туловища из положения лежа Обоснование: отжимания на количество раз и пресс за 1 минуту входят в программу ВФСК ГТО	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
17	Соревновательные нагрузки направлены на повышение таких характеристик, как	а) сила б) сообразительность в) выносливость г) масса	Ответ: а) сила в) выносливость Обоснование: соревновательная деятельность	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
	...		развивает основные физические качества			
18	Адаптивная физическая культура - это социальное явление, тесно связанное с ..	а) культурой б) искусством в) здравоохранением г) технологическим прогрессом	Ответ: а) культурой в) здравоохранением Обоснование: Адаптивная физическая культура является частью общей культуры, она направлена на сохранение и укрепление здоровья	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
19	Сколько партий в волейболе может быть?	а) 1 б) 3 в) 4 г) 5	Ответ: б) 3 г) 5 Обоснование: В волейболе может быть 3 или 5 партий в зависимости от уровня соревнований	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

20	Какие элементы не относятся к игре в волейбол?	а) пас б) ведение в) прием г) нападающий удар	Ответ: а) пас б) ведение Обоснование: эти элементы относятся к игре в баскетбол. В волейболе: прием, передача, подача, блок, нападающий удар	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
----	--	--	--	-------	-------------------	-----------

2семестр

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Ответ	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов обучения по дисциплине	Время выполнения (мин)
Тип задания: задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора						
Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа						
1.	Баскетболист выводит мяч со своей половины и тратит на это 10 секунд, какие последствия будут дальше..	А. Никаких Б. Фол В. Нарушение 8 секунд Г. Пробежка	Ответ В, так как в правилах написано, что у игрока есть 8 секунд чтобы вывести мяч со своей половины на половину соперника, если не успел, нарушение и мяч переходит сопернику	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
2.	Какое физическое качество нужно для бегунов на длинные дистанции?	А. Гибкость Б. Ловкость В. Сила Г. Выносливость	Ответ Г, так как это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной спортивной практике бегунов. Она отображает общий уровень работоспособности. Она помогает бегуну значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
3	Баскетболист бежит в быстрый прорыв один и его догоняет защитник и специально фолит, что будет	А. Обычный фол Б. Неспортивный фол В. Технический фол Г. Удаление с площадки	Ответ Б, так как игрок бежит в прорыв один, а защитник догоняя специально фолит чтобы сорвать атаку, не играя в мяч, он получит неспортивный фол, будет пробито 2 штрафных броска и мяч также останется у соперника.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

4	Какой лыжный ход самый скоростной ?	А. Одновременно одношажный Б. Попеременно двухшажный В. Одновременно двухшажный Г. Коньковый	Ответ А, Последние годы все шире применяется на лыжных гонках, лыжники перейдя на этот ход, могут значительно повысить частоту движений и на коротком отрезке сразу заметно увеличить скорость. Сила отталкивания может повыситься на 20-30 кг, время отталкивания сокращается на 6-8 %, скорость скольжения больше 1-2 м/с	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
5	К специфическим функциям физической культуры относятся:	А. Эмоционально-зрелищная; Б. Соревновательная; В. Познавательная; Г. Досуг	Ответ Б, Соревновательная деятельность - это система специальной подготовки спортсмена, которая представляет сам процесс подведения его к необходимому уровню проявления физических и спортивных способностей	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
6	Одной из форм физической культуры является:	А. Физическая подготовка; Б. Физическое воспитание; В. Спортивная тренировка; Г. Общая физическая подготовка	Ответ Б. это органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развития форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

7	На какой высоте находится баскетбольное кольцо?	А. 280 см Б. 300 см В. 305 см Г. 315 см	Ответ В , Кольцо устанавливается на расстоянии 3,05 метра от пола и 0,15 метра от нижнего края щита. Максимальное расхождение составляет шесть миллиметров. Само кольцо должно быть зафиксировано ровно по центру щита так, чтобы расстояние от боковых краев было одинаковым с обеих сторон. Внутренний диаметр кольца должен составлять 45 — 45,6 см	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
8	Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?	А. Засчитает очки сопернику. Б. Назначит спорный. В. Назначит вбрасывание в пользу соперника. Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.	Ответ А, В любой ситуации заброшенный мяч в свое кольцо, любым случайным образом будет засчитан сопернику, так гласят правила этого спорта.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
9	Какой вид спорта называют «королевой спорта»?	А. Гимнастику Б. Легкую атлетику В. Тяжелую атлетику Г. Плавание	Ответ Б. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что в нее входит наибольшее число видов спорта. Это обусловлено тем, что легкая атлетика, как вид спорта, объединяет естественные для человека локомоции: ходьбу, бег, прыжки и метания. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.

10	Какой вид не входит в легкую атлетику:	А. Прыжки; Б. Современное пятиборье; В. Метания; Г. Спортивная ходьба	Ответ Б. вид спорта из класса спортивных многоборств, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах: конкур, фехтование, стрельба, бег, плавание. Пятиборье разделяется на мужское и женское и по возрасту.	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
Тип задания: задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора						
Инструкция: прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов						
11	Что из ниже названных утверждений является отличительной стороной между молотом и ядром?	А. Вес снаряда Б. Диаметр снаряда В. Стальной проволокой с рукоятью Г. Формой снаряда Д. Центром тяжести	Ответ Б, В, Д Молотом удобнее управлять на стальной проволоке легче раскручивать и запускать на дальние расстояния, это зависит от его правильного расположения центра тяжести	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
12	Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?	А. «Равняйсь!» Б. «Реже!» В. «Кругом!» Г. «Вольно!» Д. «Смирно!»	Ответ А, Г, Д. Команды разделяются на предварительную и исполнительную / "Шагом - Марш!", "Направо!" / Но есть команды только исполнительные / "Равняйсь!", "Смирно!". По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки "Смирно!". При	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
			подаче команд для перестроения необходимо вначале назвать строй , затем направление движения и способ исполнения			

3	Что относится к зимним видам спорта?	А. Скейтборд Б. Бобслей В. Сноуборд Г. Плавание Д. Теннис	Ответ Б, В. Это зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях — бобах. Сноуборд заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном спортивном снаряде — сноуборде. Изначально зимний вид спорта, хотя отдельные экстремалы освоили его даже летом, катаясь на сноуборде на песчаных склонах	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
14	Из скольких партий может состоять игра в волейболе?	А. 2 Б. 3 В. 4 Г. 5 Д. 7	Ответ Б, Г. Игра состоит из 3 партий если команда выиграла в сухую 3:0. Если команды играют ровно и счет по партиям 2:2 играется последняя партия чтобы определить победителя	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
15	Какое количество касаний в волейболе, разрешается команде при розыгрыше мяча?	А. 1 Б. 4 В. 2 Г. 5 Д. 3	Ответ А, В, Д По официальным правилам волейбола, во время розыгрыша мяча игроки команды могут сделать не более 3 касаний, все что больше будет считаться нарушением	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
16	Сколько судей в баскетболе находится на площадке?	А. 1 Б. 2 В. 4 Г. 3	Ответ Б, Г Все зависит от соревнований и уровня, во взрослом профессиональном спорте нужны 3 судьи чтобы полностью контролировать игру. А в более младшем возрасте хватает 2	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
			судей для контроля игры, так как там более низкие скорости			

17	Сколько тайм-аутов в баскетболе разрешается брать тренеру во время игры?	А. Не более двух в 1,2 четверти Б. Не более трех в 1,2 четверти В. Не более двух в 3,4 четверти Г. Не более трех в 3,4 четверти	Ответ А,В По правилам баскетбола у каждой команды по 4 таймаута на всю игру , но если в основное время победитель не определился , назначается овертайм и дается еще один таймаут каждой команде	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
18	Технический фол, при игре в баскетбол, даётся игроку, который ...	А. Совершил пробежку Б. Нарушил правила 24 секунд В. Вмешивается в судейство Г. Оспаривает решения арбитра	Ответ В,Г За разговоры с судьями на повышенных тонах, с агрессией всегда наказывается техническим фолом. Разговаривать с судьями разрешено только тренеру и капитану команды в спокойной обстановке	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
19	Обязательными испытаниями для школьников является:	А. Подтягивание из виса на высокой перекладине; Б. Бег на 60 м (с); В. Плавание; Г. Челночный бег 3х10 м (с)	Ответ А,Б Эти упражнения являются обязательными в комплексе ГТО у школьников	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин
20	Каких знаков отличия ГТО не существует:	А. Золотой знак; Б. Латунный знак; В. Бронзовый знак; Г. Медный знак; Д. Стальной знак;	Ответ Б,Г,Д Знаки отличия ГТО существуют только 3 видов , так же как и медалей в других видах спорта	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин

		Е. Серебряный знак.				
		мяча г)не имеет никакой цели	возвращает мяч 3 номеру, для того, чтобы игрок под сеткой набросил мяч, а игрок 1 линии смог осуществить нападающий удар			
10	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:	а) прием мяча б) все ответы верны в) отбивание мяча г)пас	Ответ: а) прием мяча Обоснование: После подачи мяча со стороны соперника, одному из игроков необходимо принять мяч, что бы продолжить игру и не дать заполучить очко соперникам	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин.
Тип задания: задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора						
Инструкция: прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов						
11	Компонентами здорового образа жизни являются:	а) Прием энергетических коктейлей б) Походы в ночной клуб в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек	Ответ: в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек Обоснование: Компонентами здорового образа жизни являются регулярные занятия физкультурой, отказ от вредных привычек, соблюдение режима правильного питания и режима труда и отдыха	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

12	Как двигательная активность влияет на организм?	а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса в) Понижает выносливость и работоспособность	Ответ: а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса Обоснование: двигательная активность благоприятно	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
		г) Уменьшает количество лет	влияет на организм человека, повышает жизненные силы, позволяет поддерживать оптимальный вес			
13	Какова польза от занятий циклическими видами?	а) Улучшают потребление организмом кислорода б) Увеличивают количество жировой ткани в) Повышают силовые способности г) Увеличивают эффективность работы сердца	Ответ: а) Улучшают потребление организмом кислорода г) Увеличивают эффективность работы сердца Обоснование: циклические виды спорта благоприятно влияют на развитие сердечно-сосудистую и дыхательную системы	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
14	Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ...	а) Переломы б) конъюнктивит в) травмы сухожилий г) воспаление надкостницы	Ответ: в) травмы сухожилий г) воспаление надкостницы Обоснование: Частыми травмами для легкоатлетов, характерны травмы нижних конечностей, такие как травмы сухожилий голеностопа, воспаление надкостницы	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

15	Что нельзя делать при спуске с каната:	а) прыгать с высоты б) спускаться аккуратно в) соскальзывать руками г) при спуске попеременно переставлять руки	Ответ: а) прыгать с высоты в) соскальзывать руками Обоснование: При прыжке с высоты можно получить серьезные травмы, а если соскользнуть с каната, то можно получить ожоги кожи	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
16	Какие виды физических упражнений входят в программу ВФСК ГТО	а) прыжки на скакалке б) «уголок» в висе в) сгибания-разгибания рук в упоре лежа г) поднятие туловища из положения лежа	Ответ: в) сгибания-разгибания рук в упоре лежа г) поднятие туловища из положения лежа Обоснование: отжимания на количество раз и	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
			пресс за 1 минуту входят в программу ВФСК ГТО			
17	Соревновательные нагрузки направлены на повышение таких характеристик, как ...	а) сила б) сообразительность в) выносливость г) масса	Ответ: а) сила в) выносливость Обоснование: соревновательная деятельность развивает основные физические качества	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
18	Адаптивная физическая культура - это социальное явление, тесно связанное с ..	а) культурой б) искусством в) здравоохранением г) технологическим прогрессом	Ответ: а) культурой в) здравоохранением Обоснование: Адаптивная физическая культура является частью общей культуры, она направлена на сохранение и укрепление здоровья	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
19	Сколько партий в волейболе может быть?	а) 1 б) 3 в) 4 г) 5	Ответ: б) 3 г) 5 Обоснование: В волейболе может быть 3 или 5 партий в зависимости от уровня соревнований	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.

20	Какие элементы не относятся к игре в волейбол?	а) пас б) ведение в) прием г) нападающий удар	Ответ: а) пас б) ведение Обоснование: эти элементы относятся к игре в баскетбол. В волейболе: прием, передача, подача, блок, нападающий удар	, ОК8	У1-У3, 31 – 34	5-10 мин.
----	--	--	--	-------	-------------------	-----------

8. Иные оценочные материалы (практикоориентированные задачи и другое)

Ситуационные задачи

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Ответ	Код компетенции (индикатора)	Код планируемых результатов в обучения по дисциплине	Время выполнения (мин.)
1	Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	-	Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности: -подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь; -перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий; — при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения; — использовать на	ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин
			тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).			

	Вы направляетесь в общественное место (на стадион). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте (на стадионе) и в толпе.	-	Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил: -следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, свертка, пакета); -нельзя идти против толпы, нужно избегать ее центра и краев, 'опасных близким соседством со стенами, оградами, столбами, деревьями; -грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди скрепленные в замок руки или согнув руки в локтях и прижав их к корпусу; -упав в толпе, следует защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, упереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться, используя движение толпы.	OK8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин
3	Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой и спортом.	-	Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности: 1.подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь; 2.перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий; —при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения; — использовать на тренировках и соревнованиях	OK8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин

			специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).			
4	Ситуативная задача в баскетболе. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игроков?	-	Нет, если речь о команде, выполнявшей бросок.	ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин
5	Ситуативная задача в баскетболе. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?	-	Пять (в площади - шесть, включая выполняющего бросок. Поровну от каждой команды.	ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин
6	Ситуативная задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?	-	Если был зафиксирован технический фол, то судья, видимо, должен назначить штрафные броски.	ОК8	У1-У3, 31 – 34	3-5 мин
7	Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды В и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?	-	Спорный мяч.	ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин
8	Судья даёт свисток на подачу, подающий игрок подбрасывает мяч и не производит по нему удар, мяч падает на площадку около игрока. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?	-	Подачу надо повторить.	ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин
9	Во время борьбы за переходящий мяч над сеткой игроки обеих команд совершают обоюдную ошибку. Звучит свисток судьи.	-	Двойное касание.	ОК8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин

	Какое решение примет судья?					
10	Игрок команды А выполняет передачу в прыжке вдоль сетки товарищу по команде. Опускаясь после передачи он задевает сетку. Звучит свисток. Какое решение примет судья и покажет жест?	-	Касание сетки.	OK8	У1-У3, 31 – 34	1-3 мин