Государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования Ленинградской области

ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

имени А.С. Пушкина

«Утверждаю»

Проректор по учебно- методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н. Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность 33.02.01 Фармация

Уровень подготовки базовый

Квалификация фармацевт

Форма обучения очная

Санкт-Петербург

2022

|  |  |
| --- | --- |
| Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» одобрена предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин, дисциплин социально-экономического и естественнонаучного циклов. | Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация (базовый уровень СПО) |

Автор: Селютина Н.А., преподаватель ГАОУ ВО ЛО ЛГУ им. А.С. Пушкина, Терентьева О.А., преподаватель ГАОУ ВО ЛО ЛГУ им. А.С. Пушкина;

#  **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Паспорт программы учебной дисциплины - 4**

**2.Структура и содержание учебной дисциплины - 7**

**3.Условия реализации программы учебной дисциплины - 11**

**4. Контроль и оценка результатов освоения программы - 16**

 **учебной дисциплины**

1. **паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

* 1. **Область применения программы**

Программа профессиональной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС, в рамках реализации ППСС3 по специальности СПО 33.02.01 «Фармация».

 При реализации программы дисциплины включены требования к знаниям, психологических основ предупреждения агрессивных проявлений, социальной дезадаптации, девиантного поведения, снижения этических и нравственных критериев.

 Реализация программы направлена на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних и молодежи.

 Обучение по дисциплине ведется на русском языке.

При реализации программы профессиональной дисциплины методы и средства обучения и воспитания, образовательные технологии не могут наносить вред физическому или психическому здоровью обучающихся.

Воспитание обучающихся при освоении учебной дисциплины осуществляется на основе включаемых в образовательную программу рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы на текущий учебный год.

Воспитательная деятельность, направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

 **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

**развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

**формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

**овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

**овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

**освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

**приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен: **уметь:** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **знать: -** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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

 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа; самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

**1.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

 Фармацевт (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 6. | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК 12. | Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид** **учебной** **работы** | **Объем** **часов** |
| **Максимальная** **учебная** **нагрузка** **(всего)** | **344** |
| **Обязательная** **аудиторная** **учебная** **нагрузка** **(всего)** | **172** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | **172** |
| **Самостоятельная** **работа** **обучающегося** **(всего)** | **172** |
| ***Промежуточная аттестация*** *в форме дифференцированного зачета*  |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **Раздел 1. Формирование жизненно важных умений и навыков на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой** | **Содержание учебного материала** | **57** |  |
|  | **Практические занятия:**Введение. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.  | 10 | 1 |
| Тема 1.1. Совершенствование скоростно-силовых качеств. | **Практические занятия:***Ходьба:* обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружней сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба на беговой дорожке.  | 19 |  |
| *Бег:* обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега. |
| Тема 1.2. Совершенствование выносливости, упорства, трудолюбия. | **Практические занятия:** *Кросс:* особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.. | 12 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Домашние задания. | 16 |  |
| **Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни на занятиях спортиграми.** | **Содержание учебного материала** | **50** |  |
| Тема 2.1. Дифференцировка пространственных, временных и силовых параметров движения. | **Практические занятия:**Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, двигательная активность.**Баскетбол**: ловля и передача мяча, ведение, броски по кольцу, вырывания и выбивания, приемы техники защиты и нападения.**Волейбол**: Подачи, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование | 26 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Домашние задания. | 24 |  |
| **Раздел 3. Основы физической подготовки на уроках гимнастики** |  | **50** |  |
| Тема 3.1 Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками  | **Практические занятия:** *Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.* Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу.  | 26 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Еженедельно 6 часов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Домашние задания. | 24 |  |
| **Раздел 4. Физкультурно-спортивная деятельность на уроках силовой подготовки - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей** | **Содержание учебного материала** | **81** |  |
| Тема 4.1.Совершенствование силовой выносливости и координации движений. | **Практические занятия:**1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 2. Использование на занятиях элементов круговой тренировки по станциям. | 36 |  |
| Тема 4.2. Увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем, повышение защитных функций организма. | **Практические занятия:**Элементы аэробных занятий на уроках физкультуры. | 9 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Домашние задания. | 36 |  |
| **Раздел 5**. **. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности на занятиях спортиграми.**  | **Содержание учебного материала** | **52** |  |
| Тема 5.1. Развитие согласованности групповых взаимодействий, быстрое принятие решений, воспитание инициативности и самостоятельности. | **Практические занятия:****Баскетбол**: Тактика защиты и тактика нападения. Правила игры. Игра по правилам.**Волейбол**: Тактика нападения и тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам. | 20 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Домашние задания. | 32 |  |
| **Раздел 6. Поддержка и укрепление здоровья на уроках легкой атлетики** |  | **54** |  |
| Тема 6.1. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности | **Практические занятия:**Бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Прыжки в длину и высоту. | 14 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Домашние задания. | 40 |  |
| ***Всего*** | **344** |  |
| ***в том числе:******аудиторная учебная нагрузка*** | **172** |  |
| ***самостоятельная работа обучающегося*** | **172** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

**Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса: спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; Стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

***1.*** **Спортивный зал** оснащен оборудованием для занятий по баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, легкой атлетике, гимнастике и др.

**2.Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**(7370 кв.м.) (футбольное поле - 7150 кв.м., беговая дорожка - 120 кв.м., площадка для размещения элементов полосы препятствий - 100 кв.м).

**3.** Стрелковый ( электронный) тир.

**Перечень лицензионного программного обеспечения.**

 -Windows 7 x64" Подписка: Microsoft Imagine Premium

Идентификатор подписки: 61b01ca9-5847-4b61-9246-e77916134874

Акт предоставления прав №Tr043209 от 06.09.2016

-Microsoft Office 2016 Лицензионный договор №159 на передачу не исключительных прав на программы для ЭВМ от 27 июля 2018.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине использованы следующие информационно-справочные системы, электронные библиотеки и архивы:

- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: http://biblioclub.ru/

- Электронная библиотечная система «Юрайт» – Режим доступа: https://biblio-online.ru

- Электронно-библиотечная система IPRbooks – Режим доступа: www.iprbookshop.ru

**Перечень рекомендуемых учебных изданий:**

***Основные источники:***

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/А.А. Бишаева - 8-е изд., стер.- М.: Академия,2015.- 304 с. 978-5-4468-2283-6

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/495018>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/491233>

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/489849>

5. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/492972>

6. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/488422>

7. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

***Дополнительные источники:***

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/495386>

2. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/495730>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/495254>

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/495252>

5. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/491409>

***Интернет-ресурсы:***

1. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
2. <http://www.kfis.spb.ru/> Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Государственные учреждения. Комитеты Физическая культура и спорт.
3. <http://www.fismag.ru/> Сайт Журнала «Физкультура и Спорт»
4. <https://all-gigiena.ru/lit/314-gigiena-fizicheskogo-vospitanija> Сайт «all gigiena.ru Всё про гигиену» / Гигиена физического воспитания и спорта: Вайнбаум Я.С.

5. <https://scienceforum.ru/2016/article/2016018639> VIII Международная студенческая научная конференция. Студенческий научный форум – 2016/ Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями

**4. Контроль и оценка результатов освоения**

# **УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**4.1 Контроль и оценка**

*Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. *По итогам текущего контроля выставляется оценка по промежуточной аттестации другая форма контроля в 1,3,5семестрах*

***Зачёт проводится в 4 и 6 семестрах и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.*** Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела:

- юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреп­лены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену.При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| *1* | *2* |
| **Умения:**  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах  |
| **Знания:** |  |
|  роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |
| основ здорового образа жизни | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |

 **4.2. Фонд оценочных средств**

***Зачёт проводится в конце 4 и 6 семестров и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.***

## Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование упражнений | Девушки | Юноши |
| Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м (мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 1000 м (мин.сек) |  |  |  |  |  | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7 | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)  | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| 12 | Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз) |  |  |  |  |  | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз) |  |  |  |  |  | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14 | Наклоны туловища вперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| 15 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

 **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Система физического воспитания в Российской Федерации.
3. Формирование личности в процессе физического воспитания.
4. Средства физического воспитания и их влияния на организм занимающихся.
5. Методы физического воспитания.
6. Формы построения занятий в физическом воспитании.
7. Физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем.
8. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме будущей работы фармацевта.
9. Физическая культура во внеучебное время обучающихся.
10. Принципы и методы закаливания.
11. История возникновения Олимпийских игр.
12. Основы здорового образа жизни.
13. Основы правильного питания.
14. Основы правильного дыхания.
15. Организация режима дня студентов.
16. Развитие у обучающихся физических качеств.
17. Оздоровительная система Парфирия Иванова.
18. Оздоровительная система Поля Брега.
19. Оздоровительная система М. Норбекова и Ю. Хвана.
20. Значение шейпинга в формировании здорового образа жизни фармацевта.
21. Система шейпинга, ее особенности.
22. Питание при занятиях шейпингом.
23. Влияние занятий шейпингом на физическое состояние занимающихся.
24. Классификация средств и методов обучения упражнениям шейпинга.
25. Комплексный контроль в процессе занятий шейпингом.
26. Место шейпинга в системе профессионального физкультурного образования.

29 Средства восстановления в шейпинге

30. Физические качества и морфофункциональные особенности занимающихся шейпингом.

**Структура контрольного задания для промежуточной аттестации для проведения текущего контроля в 1,3,5 семестрах**

**6.1. Тестовые нормативы**

**Тема 1.**Низкий старт, стартовый разгон на бегание на финиш

**Задание**

Принять низкий старт. Выполните стартовый разгон и на бегание на финиш. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега.

(практически и устно)

***Устное обоснование (защита плана):***

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 2.** Бег 100 метров.

**Задание**

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (практически и устно, по возрастным нормативам и медицинским группам).

**Тема 3.** Прием и передача эстафеты, эстафетный бег 4 х 100 м.

**Задание**

Выполните прием и передачу эстафеты. Обоснуйте выбор техники приема передачи эстафеты и бега в коридоре. Определите и охарактеризуйте этапы эстафетного бега (практически и устно).

***Устное обоснование (защита плана):***

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 4.** Метание гранаты.

**Задание**

Выполняют технически грамотно, соблюдая правила техники безопасности, метания гранаты на дальность 700гр. (юноши) и 500 гр. (девушки)

**Тема 5.** Бег 3000 метров.

**Задание**

Выполнить бег на выносливость 3000м. (юноши), 2000м.(девушки). Обосновать выбор техники и темпа бега. (практически и устно, по возрастным нормативам и медицинским группам).

**Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-*обоснование темпа бега по дистанции.

**Тема 6.** Остановка мяча (Футбол).

**Задание**

В парах по способностям выполняются передачи, остановки мяча. Выполняется любым изученным способом на средней дистанции. Обоснуйте выбор техники и определите, и охарактеризуйте технику выполнения (практически, по возрастным нормативам).

**Тема 7.** Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров. (Футбол).

**Задание**

Учащийся начинает ведения мяча в гладком беге, подводя мяч к определенной зоне удара, выполняет удар в заданную зону ворот или в гандбольные ворота любым изученным способом (практически, по возрастным нормативам).

**Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 8.** Прием передача двумя руками сверху и снизу в кругу R 2м (Волейбол).

**Задание**

Выполните верхнюю или нижнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней или нижней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней и нижней передачи мяча (устно и практически).

**Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения техники упражнения;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 9.** Передача на точность в заданную зону (Волейбол).

**Задание**

Выполните верхнюю или нижнюю передачу мяча в заданную зону. Обоснуйте выбор техники передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней и нижней передачи мяча (устно и практически по возрастным нормативам).

**Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения техники упражнения;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 10.** Подача на точность в заданную зону

**Задание**

Выполните верхнюю или нижнюю подачу мяча в заданную зону. Обоснуйте выбор техники подачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней и нижней подачи мяча (устно и практически по возрастным нормативам).

**Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения техники упражнения;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 11.**Прыжок в длину с места.

**Задание**

Выполните прыжок в длину с места. Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с места. Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину (устно и практически, по возрастным нормативам).

***Устное обоснование (защита плана):***

- обоснование правильности выполнения техники упражнения;

- обоснование качества выполнения.

**Тема 12.** Штрафные броски в кольцо. (Баскетбол).

**Задание**

Выполните штрафные броски. Обоснуйте и определите выбор техники бросков одной или двумя руками. (практически)

**Тема 13.** Броски в кольцо с 4,5 метра (2х5) (Баскетбол).

**Задание**

Броски выполняются с 5 точек, с каждой из них по 2 броска с расстояния 4.5 метров. Обоснуйте выбор техники штрафных бросков одной или двумя руками. Определите и охарактеризуйте технику бросков. (практически)

**Тема 14.** Два шага с ведения (Баскетбол).

**Задание**

Выполнить два шага с ведения, с максимальной дистанции от щита. Объяснение и правильность выполнения два шага с удобной для учащегося стороны. (практически)

**Тема 15.** Подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг.

**Задание**

Выполнить подтягивания или рывок на показатель силы. Показывать правильную технику и темп. Уметь осуществлять страховку и само страховку. (практически, по возрастным и медицинским показаниям, и нормативам).

**Тема 16.**Строевые упражнения на месте.

**Задание**

Знать и выполнить строевые команды. Команды для перестроений, размыкания смыкания по фронту, уступом (устно и практически).

**Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения команд и перестроений;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 17.** Поднимание в сед за 1 минуту**.**

**Задание**

Выполняется лежа на гимнастическом мате ноги согнуты**,**упражнения служит для определения силы брюшного пресса. Показывать правильную технику выполнения упражнения и цикличности дыхания (практически, по возрастным нормативам и медицинским показаниям).

**Тема 18.**Наклон вперед из положения стоя.

**Задание**

Выполнить наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке или ступеньке на показатель гибкости. Показывать правильную технику (практически, по возрастным нормативам).

**Тема 19.** Гимнастическая связка на перекладине.

**Задание:** Выполните гимнастическую связку (Подход к снаряду, подъем переворотом, выход в упор, перемах правой (левой), обратный хват, оборот, перемах правой (левой) назад, переворот, соскок вперед). Обоснуйте технику выполнения гимнастических элементов. Определите и охарактеризуйте этапы гимнастической связки. Уметь осуществлять страховку и само страховку (практически и устно по медицинским группам в зависимости от физических характеристик).

***Теоретические задания***

***Тест №1***

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

              а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

***Тест №2***

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

              а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

     2.  Нарушение осанки приводит к расстройству:

              а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

     3.  Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

              а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

     4.  При переломе голени шину фиксируют на:

              а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени

в. голени

   5.  К подвижным играм относятся:

              а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

      6.  Скоростная выносливость необходима занятиях:

              а. боксом

б. стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

              а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

   8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

              а. Лондоне

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

     9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

              а. 30 км

б. 20км

в. 12 км

  10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

              а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

     11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

             а. 776 г.до н.э.

б. 876 г..до н.э.

в. 976 г. до н.э.

   12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

          а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

   13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

             а. батут

б. конь

в. кольцо

     14. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

   15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

   16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

   17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 50 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

***Тест №3***

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 50 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.

а. красный

б. синий

в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут.

а. 2х15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 дней

б. 5-7 дней

в. 15-20 дней

13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, черный, красный, желтый, зеленый

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

***Тест №4***

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижение нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав

б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а. рывке штанги

б. спринтерском беге

в. гимнастике

5.  При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

а. наложить шину

б. наложить шину и повязку

в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

а. спринтерский бег

б. стайерский бег

в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

а. булава

б. скакалка

в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 50 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.

а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, плечевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге

б. толкании ядра

в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.

а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки

б. жиры

в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких.

б. памяти.

в. Зрения.

 17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота.

б. гибкость.

в. силовая выносливость.

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. конь

в. перекладина

***Тест №5.***

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является:

         а. верхняя передача мяча одной рукой.

         б. нижняя передача одной рукой.

         в. верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча:

         а. на все пальцы обеих рук.

         б. на три пальца и ладони рук.

         в. на ладони.

         г. на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч:

         а. на сомкнутые предплечья.

         б. на раскрытые ладони.

         в. на сомкнутые кулаки.

4.Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:

        а. подача повторяется.

        б. игра продолжается.

        в. подача считается проигранной.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:

       а. коротким движением рук и полным выпрямлением ног.

       б. полусогнутыми руками.

       в. полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:

       а. уровне верхней части лица в 15-20 см от него.

       б. расстоянии 30-40 см выше головы.

       в. уровне груди.

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

       а. прием на выставленные вперед большие пальцы рук.

       б. прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.

       в. прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

       а. сверху двумя руками.

       б. снизу  двумя руками.

       в. одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

      а. охлаждать поврежденный сустав.

      б. согревать поврежденный сустав.

      в. обратиться к врачу.

10. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

              а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

11. Какой подачи не существует?

         а. одной рукой снизу.

         б. двумя руками снизу.

         в. верхней прямой.

         г. верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх:

         а. одной ногой.

         б. обеими ногами.

13. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?

         а. прием мяча, блок.

         б. прием мяча, зонная защита.

         в. блок, зонная защита.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

         а. 1, 3,6, 7, 9.

         б. 1, 2, 5, 7, 10.

         в. 2, 4, 5, 6, 8.

15. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

16. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из

         а. двух партий.

         б. трех партий.

         в. пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

         а. до 15 очков.

         б. до 20 очков.

         в. до 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

         а. допускается.

         б. не допускается.

         в. допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

        а. одно.

        б. два.

        в. три.

***Тест № 6.***

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1.С какого приема начинается игра в баскетбол?

       а. с подбрасывания мяча

       б. с вбрасывания мяча.

       в. с разыгрывания мяча в центральном круге

2. В каком случае назначается штрафной бросок?

       а. если команда потратила на атаку более 32 сек;

       б. если нарушены правила в момент броска по кольцу;

       в. если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к  нападающим;

3. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры:

       а.  7.

       б.  3.

       в.  5.

4. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

     а. выполнение с мячом в руках одного шага;

     б. выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;

     в. выполнение с мячом в руках три и более шагов;

      г. выполнение прыжка после ведения.

5.Назовите способы ведения мяча?

     а. с изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);

     б. правой и левой рукой;

     в. без зрительного контроля;

      г. всё вышеперечисленное.

6.Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок  «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

     а. 1,2,3.

     б.  2,1,3.

     в.  1,3,2.

     г.   3,1,2.

7.Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

     а. передачи и броски мяча;

     б. повороты и финты во время ведения и бросков;

     в. выбивание и ловля катящегося мяча;

     г. столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

8. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?

       а. 10 и 14 сек;

       б.  8 и 24 сек;

       в.  12 и 20 сек;

9. Назовите размеры баскетбольной площадки?

       а. 18х9;

     б. 24х12;

     в. 28х15.

10.Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?

  а. 6 по 10 мин;

  б. 4 по 10 мин.

  в. 2 по 45 мин.

11.Родиной баскетбола является…

   а. Англия;

   б. Америка;

   в. Аргентина

12.Как называется ведение мяча с противодействием соперника?

  а. рейтинг;

  б. дриблинг;

  в. стретчинг;

  г. прессинг.

13.Создателем игры в баскетбол считается…

  а. Х. Нильсон;

  б. Л. Ордин;

  в.  Д. Нейсмит;

 14.Что обозначает слово «финт»?

   а. обманное движение;

  б. пробежка;

  в. необычная передача мяча;

  г. помеха на пути движения нападающего.

15.Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?

   а. быстрота;

   б. выносливость;

   в. гибкость;

   г. ловкость.

16.Назовите способы выбивания мяча?

    а. кулаком сверху;

    б. кистью сверху и снизу;

    в. как получится.

 17.Как определить правильную степень накачки мяча:

    а. надавить двумя руками – должен быть твердым;

    б. прижать к полу ногой – должен быть мягким;

    в. на вытянутой руке уронить на пол – должен отскочить до пояса;

    г. бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5.

18.Возможна ли ничья в баскетболе?

    а. возможна;

    б. невозможна;

    в. возможна только в групповом турнире.

19.Какая страна стала чемпионом Олимпиады 2012 года в женском баскетболе?

     а. Россия;

     б. США;

     в.Австралия;

     г. Испания.

20.Высота баскетбольной корзины равна:

     а. 300 см;

     б. 305 см;

     в. 310 см.

             *Эталоны выполнения заданий*

Тест № 1.

1.а.2.б.3.в.4.б.5.а.6.а.7.в.8.а.9.б.10.а.11.в.12.б.13.б.14.а.15.а.16.а.17.б.18.в.19.а.20.б.

Тест № 2.

1.в.2.а.3.а.4.б.5.б.6.б.7.б.8.а.9.в.10.б.11.в.12.б.13.б.14.б.15.в.16.б.17.а.18.а.19.б.20.а.

Тест № 3.

1.б.2.а.3.в.4.в.5.б.6.а.7.б.8.а.9.б.10.а.11.б.12.в.13.а.14.в.15.в.16.в.17.а.18.в.19.а.20.б.

Тест № 4.

1.б.2.в.3.а.4.б.5.а.6.а.7.в.8.а.9.б.10.б.11.б.12.б.13.б.14.а.15.в.16.а.17.в.18.б.19.б.20.б.

Тест № 5.

1.в.2.а.3.б.4.б.5.в.6.а.7.в.8.б.9.б.10.а.11.б.12.б.13.а.14.а.15.б.16.а.17.в.18.а.19.б.20.б.

Тест № 6.

1.в.2.б.3.в.4.в.5.г.6.а.7.г.8.б.9.в.10.б.11.б.12.б.13.в.14.а.15.г.16.б.17.в.18.б.19.б.20.б.

**Критерии оценивания.**

20-16  правильных ответов – отлично

15-12  правильных ответов – хорошо

11-8    правильных ответов – удовлетворительно

**Критерии оценивания реферата.**

*Оценка 5* ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована  её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

*Оценка 4* – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.

**Темы презентаций**

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Техника лыжных ходов.
6. Бадминтон.
7. Настольный теннис.
8. Фитнес.

**Критерии оценивания.**

Оценка 5 ставится, если выдержан объем презентации- 12-16 слайдов, тема раскрыта полностью, дизайн логичен и подчеркивает содержание, имеются постоянные элементы дизайна, графика соответствует теме, отсутствуют грамматические ошибки.

Оценка 4 – объем презентации выдержан, но тема раскрыта не полностью, имеются незначительные грамматические ошибки, дизайн соответствует содержанию, графика соответствует содержанию.

Оценка 3 - объем презентации выдержан, работа демонстрирует неполное понимание содержания, дизайн и графика случайные, есть грамматические ошибки, мешающие восприятию информации.

Оценка 2 – работа сделана фрагментарно, тема не раскрыта.

Оценка 1 – презентация не представлена.

Лист регистрации дополнений и изменений в рабочей программе учебной дисциплины / МДК

 (нужное подчеркнуть)

специальности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № изменения | Номера измененных | № протокола/ подпись ПЦК | Дата ввода изменений |
| страниц | пунктов |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |