**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХМАО-ЮГРЫ**

**НЯГАНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

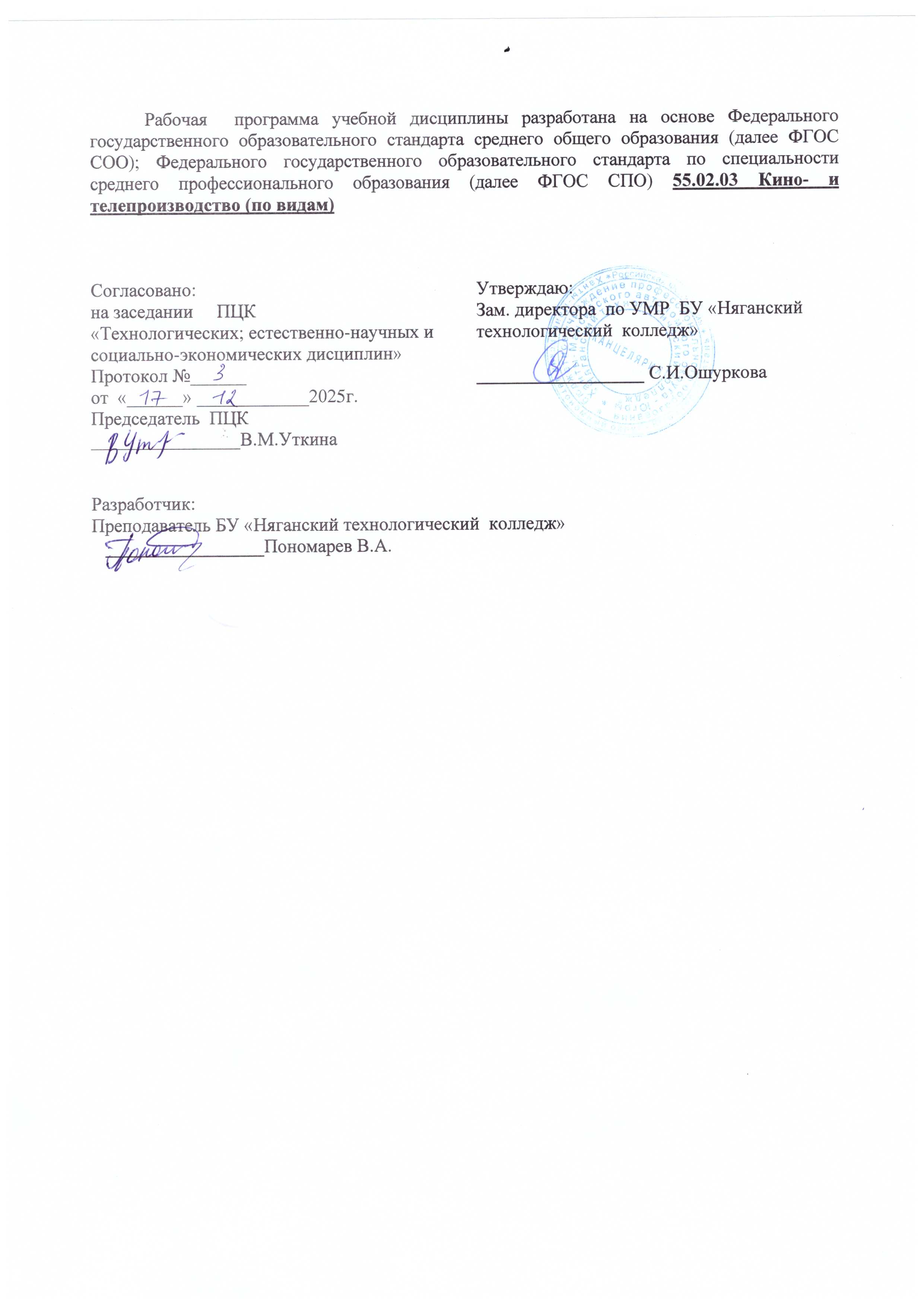
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам)**

**Нягань, 2025**



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Стр.** |
| 1. | Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины | 4 |
| 2. | Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины | 10 |
| 3. | Условия реализации общеобразовательной учебной дисциплины | 21 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины | 24 |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**фИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной

профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС

по специальности СПО **55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам)**

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

Рабочая программа реализуется в пределах освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности СПО\_**55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам),**  разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО и ФГОС СОО. Рабочая программа предназначена для реализации ФГОС СПО в части реализации среднего общего образования.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

Развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формируемые компетенции** | **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **В части трудового воспитания:**  готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;  готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; | **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**  *а) базовые логические действия:*  самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;  устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;  *б) базовые исследовательские действия:*  -владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  -выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  -уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  -способность их использования в познавательной и социальной практике | * уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); * владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; * владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;   - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | **В части гражданского воспитания:**  готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;  умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;  готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;  **В части ценности научного познания:**  осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе | **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**  *а) общение:*  осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;  распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;  владеть различными способами общения и взаимодействия;  аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;  развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;  *б) совместная деятельность:*  понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;  принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной: работы;  оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;  предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;  координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  *г) принятие себя и других людей:*  принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;  принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  признавать свое право и право других людей на ошибки;  развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | -уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);  -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | **-**готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  **В части физического воспитания:**  -сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  -потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  -активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью**;** | **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  а) самоорганизация:  -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  -давать оценку новым ситуациям;  -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  -оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | -уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);  -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально¬прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы**

**учебной дисциплины:**

Объем образовательной нагрузки обучающегося 72 часа,

во взаимодействии с преподавателем 72 часа.

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Объем образовательной нагрузки** | 72 |
| **во взаимодействии с преподавателем** | 72 |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение |  |
| лабораторные работы |  |
| практические занятия | 72 |
| контрольные работы |  |
| консультации | - |
| экзамен | - |
| ***Промежуточная аттестация*** *в форме* ***дифференцированного зачета*** | |

**2.2 Содержание учебной дисциплины**

**Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека**

Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.

Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания

Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание

Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.

Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья

(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)

Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.

Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основные принципы построения самостоятельных занятий.

Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля

Физические качества, средства их совершенствования.

Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.

Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.

**Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**

**Практические занятия**

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений

Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболеваний.

Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий.

Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.

Техника безопасности на занятиях гимнастикой.

Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.

Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.

Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)

Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)

Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)

Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики.

Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».

Совершенствование акробатических элементов

Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться).

Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.

Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).

Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).

Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами

Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.

Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.

Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты.

Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.

Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры.

Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.

Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.

Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.

Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:

перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча

Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении

Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.

Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад

Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.

Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.

Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).

Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.

Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед

Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;

Совершенствование техники спринтерского бега

Совершенствование техники (кроссового бега , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))

Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью)

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);

Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Легкая атлетика**

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

Структура и содержание учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.

Техника и методика обучения спортивной ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям.

Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Основы знаний учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.

Легкая атлетика как вид спорта. Техника бега, ходьбы, прыжков и метаний.

Основы техники спортивной ходьбы и бега. Характеристика цикла движений при ходьбе и беге. Взаимодействие скорохода и бегуна с опорой. Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Части спортивного бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, остановка. Особенности техники бега на различные дистанции.

Основы техники прыжков.

**Практические занятия.**

Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного и барьерного бега, спортивной ходьбы. Обучение технике легкоатлетических прыжков в длину.

Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Общеразвивающие упражнения. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения.

Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега Обучить технике отталкивания Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием Обучение технике приземления Обучение технике движения в полете Обучение технике прыжка в целом, совершенствование техники Прыжки в длину способом "согнув ноги" на результат

Упражнения для развития частоты движений и быстроты двигательной реакции. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы.

Освоение комплексов упражнений для развития физических качеств.

Формы организации.

Занятия легкой атлетикой подразделяются на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью;

- с образовательно-обучающей направленностью;

- с образовательно-тренировочной направленностью.

**«Спортивные игры: Волейбол»**

Возникновение и этапы развития волейбола. Развитие волейбола в России. Успехи

российских спортсменов на чемпионатах Европы, мира, олимпийских играх. Волейбол

как средство физического воспитания. Волейбол как учебная дисциплина.

Средства и методы, применяемые в процессе обучения. Техника игры, классификация техники. Тактика игры, тактические действия, классификация тактики.

Правила игры. Разбор правил игры, действующих в настоящее время.

**Практические занятия**

Обучение технике перемещений.

Стойки, передвижения, исходные положения.

Виды стоек; использование различных передвижений в зависимости от игровой

ситуации; исходные положения в волейболе в зависимости от игрового приема.

Методика обучения передачам.

Передачи, виды передач, их место и значение. Фазовая структура технического приема.

Ошибки в технике, причины их возникновения и пути исправления.

Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по

технике.

Подачи. Методика обучения подачам.

Подачи, виды подач, их место и значение. Фазовая структура этого приема,

биомеханический анализ движений. Ошибки в технике, пути их исправления.

Общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по

технике.

Атакующие удары. Методика обучения.

Атакующие удары по ходу, удары с переводом. Фазовая структура атакующего удара.

Особенности техники при индивидуальной тактической реализации атакующего удара.

Ошибки в технике, пути исправления.

Обучение строится по двум направлениям: развитие скоростно-силовых качеств

(прыгучести) и координационных способностей. Разучивание техники осуществляется

расчлененным методом. Общеразвивающие упражнения, подготовительные и подводящие

упражнения.

**Лыжная подготовка**

Лыжный спорт в системе физического воспитания. Специфика организации и проведения учебного процесса по курсу Лыжный спорт. Зарождение и развитие лыжного спорта. История развития лыжного спорта в России. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Нормы ГТО. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним. Характеристики лыж, типы лыжных креплений, элементы лыжных палок. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасной транспортировки лыжного инвентаря. Основы техники передвижения на лыжах классическим стилем. Основы техники лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях лыжным спортом.

**Практические занятия**

Изучение техники передвижения на лыжах: классические лыжные ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты на месте и в движении, преодоления неровностей. Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем. Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем. Понятие свободный стиль. Коньковые лыжные ходы. Особенности применения спусков, поворотов, подъемов, торможений и преодоления неровностей при передвижении коньковым стилем.

Методика обучения основам передвижению на лыжах. Обучение лыжным ходам. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей. Обучение способам торможений и поворотов.

**Спортивные игры Баскетбол**

Техника и тактика игры в баскетбол.

Техника и тактика современного баскетбола классификация основные

приемы техники нападения и защиты, знать функции игроков.

Уровень и тенденции развития техники и тактики в современном баскетболе.

Классификация основных приемов техники нападения и защиты. Характеристика

особенностей их применения в игровых условиях. Характеристика индивидуальных,

групповых и командных действий и защиты.

Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов.

Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прочности.

Строевые и прикладные упражнения. Упражнения в метании и ловли мяча.

Общеразвивающие упражнения в движении, в парах, в тройках, в группах. Специальные

упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные

игры для развития специальных качеств баскетбола.

**Практические занятия**

Техника перемещений.

Стойки баскетболиста, остановки, шагам и прыжком, поворот вперед, назад, правильно

передвигаться в стойке баскетболиста. Овладеть навыками остановок, поворотов, прыжков.

Стойка без мяча и с мячом. Бег по прямой, с изменением направления. Рывки на

короткие (2-4 м) и средние (5-15 м) расстояния по сигналам. Прыжки: толчком обеими

ногами с места и после движения. Остановки двумя шагами, прыжком. Сочетание

остановок с бегом. Повороты назад и вперед на месте, после бега и остановки.

Упражнения для совершенствования работы ног без шага и с мячом. Эстафета,

подвижные игры с использованием перемещений различными способами.

Техника владения мячом.

Основные передачи и способы ловли мяча;

Броски в корзину, ведение мяча, владеть различными способами передачи мяча и ловли,

бросков в корзину, водить мяч без зрительного контроля.

Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сверху и скрытые передачи. Броски в корзину: двумя руками от груди, одной от плеча, в движении и в прыжке. Добивание мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дугам, с изменением направления, без зрительного контроля. Перевода шага за спину, под ногой, перед собой, ведение разворотом. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом в движении. Эстафеты и игры с выполнением обусловленных приемов.

Техника защиты. Техника перемещений и овладения шагом.

Индивидуальные действия в нападении. Знать действия противника бёз мяча;

способы владения мячом при организации атаки - использование передачи,

ведения, бросков.

Действие игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу

партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника. Применение

приемов техники перемещений, для ухода от защитника и овладения мячом. действия

игрока с мячом: применение приемов техники владения шагом при организации атаки -

использование передач мяча, ведения, бросков в корзину.

**Гимнастика**

Основы техники гимнастических упражнений. Закономерности, лежащие в

основе техники. Специфические особенности работы двигательного аппарата,

психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими

упражнениями. Силовые и маховые упражнения. Статические упражнения и силовые

перемещения. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.

Основы обучения гимнастическим упражнениям. Специфические особенности

методики формирования двигательных навыков в гимнастике. Этапы обучения

гимнастическим упражнениям. Методы и приёмы обучения гимнастическим

упражнениям. Способы устранения ошибок.

Строевые упражнения в объёме изученного материала. ОРУ с гимнастической

палкой. Акробатика: кувырки, стойки.

Страховка, самостраховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям. Причины травматизма. Страховка и помощь как меры предотвращения

травм. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практические занятия**

Строевые упражнения: перестроения в движении, фигурная маршировка. ОРУ с

набивным мячом. Акробатика: кувырки, стойки, перевороты.

Общеразвивающие упражнения: на гимнастической стенке и у стенки, на

гимнастической скамейке и у скамейки, в движении, парные и групповые.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, равновесия.

Учебная комбинация из изученных элементов.

Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через коня в длину и ширину.

Упражнения на брусьях: подъёмы, кувырки, стойки, соскоки. Учебная

комбинация из изученных элементов.

Упражнения на перекладине: размахивания, подъёмы, обороты, соскоки.

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия** | | | **Объем часов** | **дата** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | | | |  |  |  |
| **Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура в режиме трудового дня** | **Содержание учебного материала** | | |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО  Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики  **Практическое занятие**  Изучение современного состояния физической культуры и спорта  Изучение места физической культуры в режиме трудового дня | | | 2-2 |
| **Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания  Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание  Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.  Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки  **Практическое занятие**  Изучение понятий здоровье и здоровый образ жизни  Изучение основ профессионально-прикладной физической подготовки | | | 2-4 |
| **Тема 1.3**  **Прыжок в длину с места.** | **Содержание учебного материала** | | |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Т.Б., при занятиях легкой атлетикой.  **Практическое занятие**  Прыжок в длину с места. (тестирование) | | | 2-6 |
| **Тема 1.4**  **Бег 100 метров с высокого старта.** | **Содержание учебного материала** | | |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег 100 м на результат.  **Практическое занятие**  Бег 100 метров с высокого старта. (тестирование) | | | 2-8 |
| **Тема 1.5**  **Поднимание туловища из положения лёжа на спине** | **Содержание учебного материала** | | |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Метание набивного мяча в горизонтальную цель, из различных положений.  **Практическое занятие**  Поднимание туловища из положения лёжа на спине (тестирование) | | | 2-10 |
| **Тема 1.6 Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (тестирование)** | **Содержание учебного материала** | | |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение специальных беговых упражнений. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (тестирование)  **Практическое занятие**  Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (тестирование) | | | 2-12 |
| **Раздел № 2 Спортивные игры** | | | | | | |
| **Тема 2.1 Волейбол** | **Содержание учебного материала** | | |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении  **Практическое занятие**  Техника безопасности на занятиях волейболом. Прием мяча снизу двумя руками  **Практическое занятие**  Прием и передача двумя руками сверху, снизу.  **Практическое занятие**  Верхняя прямая подача.  **Практическое занятие**  Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | 2-14  2-16  2-18  2-20 |
| **Тема 2.2 Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | | |  | 18.10 | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча  **Практическое занятие**  Техника безопасности на занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой  **Практическое занятие**  Броски с точек, штрафной бросок. Учебная игра  **Практическое занятие**  Бросок с двух шагов правой, левой рукой. Учебная игра  **Практическое занятие**  Бросок с 2х шагов, с передачи партнера. Учебная игра | | | 2-22  2-24  2-26  2-28 |
| **Зачёт** | | | 2-30 |
| **Тема 2.4 Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала**  Методика обучения основам передвижению на лыжах. Обучение лыжным ходам. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей. Обучение способам торможений и поворотов.  **Практическое занятие**  Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.  **Практическое занятие**  Техника выполнения одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом  **Практическое занятие**  Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции.  **Практическое занятие**  Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.  **Практическое занятие**  Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км изученными ходами.  **Практическое занятие**  Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами. | | | 2-32  2-34  2-36  2-38  2-40  2-42 |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| **Раздел № 3 Гимнастика** | | | |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| **Тема 3.1 Основная гимнастика** | **Содержание учебного материала** | | |  |  |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.  **Практическое занятие**  Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов  **Практическое занятие**  Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом. | | | 2-44  2-46 |
| **Тема 3.2 Спортивная гимнастика** | **Содержание учебного материала** | | |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)  Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)  **Практическое занятие**  Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня  **Практическое занятие**  Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | | | 2-48  2-50 |
| **Девушки**  1. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия,  танцевальные шаги, соскок с конца бревна  2. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой | **Юноши**  1. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 2. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | |  |  |
| **Тема 3.3 Акробатика** | **Содержание учебного материала** | | |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | | |  |
| **Практическое занятие**  Освоение акробатических элементов  **Практическое занятие**  Освоение и совершенствование акробатической комбинации | | | 2-52  2-54 |
| **Девушки**  И.П. - О.С.: Равновесие на левой  (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | | Юноши  И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах  Левой (правой) и переворот боком «колесо»  приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |
| **Раздел №4** **Спортивные игры** | | | | | | |
| **Тема 4.1 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности** | **Содержание учебного материала** | | |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами. Прыжки через нарты»  **Практическое занятие**  «Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами»  **Практическое занятие**  «Прыжки через нарты» | | | 2-56  2-58 |
| **Раздел № 5 Легкая Атлетика** | | | | | | |
| **Тема 5.1 Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | |  |  | ОК.01, ОК.04, ОК.08 |
| **Практическое занятие**  Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона.  **Практическое занятие**  Совершенствование техники спринтерского бега  **Практическое занятие**  Совершенствование техники (кроссового бега , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))  **Практическое занятие**  Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью)  **Практическое занятие**  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  **Практическое занятие**  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | | | 2-60  2-62  2-64  2-66  2-68  2-70 |
|  | **Дифференцированный зачет** | | | 2-72 |  |  |
| **Всего:** | | | | **72** |  |  |

# **3. Условия реализации общеобразовательной учебной дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

**Оборудование спортивного комплекса:**

спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;

место для занятий настольным теннисом;

тренажерный зал;

спортивный инвентарь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование материальных ценностей** | **Кол-во** |
| 1. | Компьютер в сборе | 1 |
| 2. | Информационно-методич пособие "Физкультура 10-11 классы" | 1 |
| 3. | Мяч волейбольный | 23 |
| 4. | Мяч мини - футбольный | 20 |
| 5. | Мяч баскетбольный | 28 |
| 6. | Мяч для фитнеса (с ушами) | 4 |
| 7. | Мяч утяжеленный 2 кг | 10 |
| 8. | Конус ограничитель | 20 |
| 9. | Мяч большой теннис | 10 |
| 10. | Набор кегли | 2 |
| 11. | Свисток | 4 |
| 12. | Шахматы | 8 |
| 13. | Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 5 |
| 14. | Гимнастический мостик | 2 |
| 15. | Тумба для измерения гибкости | 1 |
| 16. | Барьер легкоатлетический Кивар Спорт | 6 |
| 17. | Вышка судейская свободностоящая Кивар Спорт | 1 |
| 18. | Канат гимнастический для лазания Кивар Спорт | 3 |
| 19. | Компрессор электрический | 1 |
| 20. | Корзина для мячей | 2 |
| 21. | Секундомер | 4 |
| 22. | Скамейка гимнастическая Кивар Спорт | 13 |
| 23. | Стенка гимнастическая Кивар Спорт. | 18 |
| 24. | Канат для перетягивания | 1 |
| 25. | Набор эспандеров для кроссфита | 2 |
| 26. | Кольца гимнастические Кивар Спорт | 3 |
| 27. | Спортивное табло «электронное табло» Элтабло | 1 |
| 28. | Стойка баскетбольная DFC | 2 |
| 29. | Волейбольный тренажер "Алексеева" | 1 |
| 30. | Дорожка для прыжков в длину | 1 |
| 31. | Лыжи | 36 |
| 32. | Лыжные палки | 80 |
| 33. | Ботинки лыжные | 66 |
| 34. | Сетка волейбольная | 2 |
| 35. | Вратарская форма | 2 |
| 36. | Теннисный стол | 3 |
| 37. | Перекладина гимнастическая универсальная Динамо | 2 |
| 38. | Гимнастический конь | 1 |
| 39. | Гимнастический козел | 1 |
| 40. | Скакалки | 15 |
| 41. | Баскетбольная форма | 10 |
| 42. | Волейбольная форма | 10 |
| 43. | Футбольная форма | 10 |
| 44. | Гимнастические маты | 22 |
| 45. | Ворота мини – футбольные | 2 |
| 46. | Шиты баскетбольные | 4 |
| 47. | Баскетбольная стойка Глав Спорт. | 2 |
| 48. | Обруч гимнастический | 32 |
| 49. | Стойки для прыжков в высоту | 3 |
| 50. | Перекладина для прыжков в высоту | 3 |
| 51. | Гири 16кг,24кг,32кг | 6 |
| 52. | Брусья гимнастические "Классические" параллельные (мужские) | 2 |
| 53. | Брусья гимнастические женские на растяжках Глав Спорт | 1 |
| 54. | Бревно гимнастическое тренировочное переменной высоты Кивар Спорт | 2 |
| 55. | Гриф W-образный | 1 |
| 56. | Гриф | 2 |
| 57. | Штанга 75 кг | 1 |
| 58. | Стойка для приседаний со страховкой | 1 |
| 59. | Баттерфляй тренажер | 1 |
| 60. | Силовая скамья со стойками. Горизонтальный жим лежа | 1 |
| 61. | Гиперэкстензия римский стул | 1 |
| 62. | Стойка для подтягиваний. Пресс, брусья, турник | 2 |
| 63. | Гиперэкстензия наклонная | 1 |
| 64. | Римская скамья горизонтальная | 1 |
| 65. | Горизонтальная силовая скамья | 1 |
| 66. | Скамья Скотта | 1 |
| 67. | Силовая скамья со стойкой | 1 |
| 68. | Беговая дорожка | 1 |
| 69. | Велотренажер | 1 |
| 70. | Степ-платформа Demix | 20 |
| 71. | БаБатут TR-401 112см с держателем | 3 |

# **3.2. Информационное обеспечение обучения:**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А., Салков В.В. Физическая культура: учебник для СПО. М.: КНОРУС, 2022. 380 с

# Технологии физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физической культуре учебник / авторы составители О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2020. – 388 с.

1. Физическая культура: учебник для студ учреждений сред. проф. образования / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев). – 14 издание. испр – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 176с

Интернет-ресурсы:

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

# **4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код и наименование общих и профессиональных компетенций** | **Раздел/тема** | **Результат обучения** | **Тип оценочных мероприятий** |
|  | **Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека** |  |  |
| ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.  ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура в режиме трудового дня | Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | - выполнение самостоятельной работы  - оценивание практической работы  - контрольное тестирование  - сдача нормативов ГТО  - защита презентации/доклада  - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере. |
| Тема 1.3  Прыжок в длину с места. | Владение техническими приемами и двигательными  действиями |
| Тема 1.4  Бег 100 метров с высокого старта. | Владение техническими приемами и двигательными  действиями |
| Тема 1.5  Поднимание туловища из положения лёжа на спине | Владение техническими приемами и двигательными  действиями |
| Тема 1.6 Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (тестирование) | Владение техническими приемами и двигательными  действиями |
|  | **Раздел № 2 Спортивные игры** |  |  |
| ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.  ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Тема 2.1 Волейбол | Владение техническими приемами и двигательными  действиями волейболиста | - оценивание практической работы  - контрольное тестирование  - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей  - заполнение дневника самоконтроля  - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) |
| Тема 2.2 Баскетбол | Владение техническими приемами и двигательными  действиями баскетбола |
| Тема 2.4 Лыжная подготовка | Владение техникой лыжных ходов. |
|  | **Раздел № 3 Гимнастика** |  |  |
| ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.  ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Тема 3.1 Основная гимнастика | Владение техническими приемами и двигательными  действиями гимнастики | - выполнение самостоятельной работы  - оценивание практической работы  - контрольное тестирование  - составление комплекса упражнений  - демонстрация комплекса ОРУ |
| Тема 3.2 Спортивная гимнастика |
| Тема 3.3 Акробатика | Владение техническими приемами и двигательными  действиями аэробики |
|  | **Раздел №4 Спортивные игры** |  |  |
| ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.  ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Тема 4.1 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | Владение техническими приемами и двигательными действиями | - оценивание практической работы  - контрольное тестирование  - составление комплекса упражнений  - демонстрация комплекса ОРУ  - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей |
|  | **Раздел № 5 Легкая Атлетика** |  |  |
| ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.  ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Тема 5.1 Легкая атлетика | Владение техническими приемами и двигательными действиями легкой атлетики | - контрольное тестирование  - сдача нормативов ГТО  - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)  - выполнение упражнений на дифференцированном зачёте |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Темы исследовательских работ, индивидуальных проектов:**

1. Значение физической культуры в развитии личности.

2. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

3. Физическая культура в моей семье.

4. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.

5. Допинг в спорте и в жизни.

6. Место физической культуры в общей культуре человека.

7. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.

8. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

9. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.

10. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.

11. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.

12 Современные виды двигательной активности.

13. Двигательная активность и здоровье человека.

14. Гиподинамия – болезнь XXI века.

15. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.

16. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

17. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

18. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

19. Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?

20. Мой дневник достижений.

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХМАО-ЮГРЫ**

**«НЯГАНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

**55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам)**

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.М.Уткина

Преподаватель БУ «Няганский

технологический колледж» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Пономарев

**Нягань, 2025**

**Пояснительная записка**

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине **ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**, разработан согласно Федеральному государственному образовательному стандарту программы подготовки по специальности СПО **55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам)**

**Назначение контрольно –оценочных средств по физической культуре**

Контрольно-оценочные средства предназначены для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта

**Структура КОС**

Контрольно-оценочные средства представляют собой тесты: 25 вопросов, 4 варианта.

**Инструкция по подготовке ответа**

Время выполнения 90 минут

**Критерии оценивания**

Критерии оценки тестовых заданий

|  |  |
| --- | --- |
| % выполнения | Оценка |
| 90-100 | Отлично |
| 75-89 | Хорошо |
| 50-74 | Удовлетворительно |
| 0-49 | Неудовлетворительно |

**I вариант**

**Баскетбол**

***1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?***

1) 1861г. 2) 1891г. 3) 1824г. ь4) 1904г.

***2. В какой стране изобрели баскетбол?***

1) США 2) Испания 3) Англия 4) Россия

***3. Кто изобрел баскетбол?***

1) Джон Вуден 2) Джеймс Нейсмит 3) Тед Тернер 4) БетрЛесгадт

***4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?***

1) 8 игроков 2) 6 игроков 3) 5 игроков 4) 10 игроков

***5. Назовите размеры баскетбольной площадки***

1) 9 х 18 м 2) 10 х 15 м 3) 20 х 40 м 4) 26 х 14 м

**Волейбол**

***6. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?***

1) 10 х 15 2) 18 х 9 3) 12 х 24 4) 40 х 20

***7. Укажите высоту волейбольной сетки для женщины?***

1) 2 м20 см 2) 2 м10 см 3) 2 м24 см 4) 2 м 43 см

***8. Каким должен быть вес волейбольного мяча перед началом игры?***

1) 350 ± 20 г 2) 290 ± 10 г 3) 600 ± 40 г 4) 270 ± 10 г

***9. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?***

1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

***10. До какого счета ведется игра в одной партии?***

1) до счета 25 очков 2) до счета 15 очков 3) до счета 17 очков 4) неограниченный счет

**Гимнастика**

***11. Выделить неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:***

1) образовательно-развивающая гимнастика 2) оздоровительная гимнастика 3) спортивная гимнастика 4) прикладная гимнастика

***12. Выделить неправильно названную группу оздоровительной гимнастики:***

1) гигиеническая гимнастика 2) лечебная гимнастика 3) профессионально-прикладная гимнастика

***13. Укажите вид гимнастики, не входящий в базовую гимнастику:***

1) производственная гимнастика 2) основная гимнастика 3) женская гимнастика 4) атлетическая гимнастика

***14. Укажите вид гимнастики, не входящий в гигиеническую гимнастику:***

1) утренняя гигиеническая гимнастика 2) женская гимнастика 3) производственная гимнастика 4) ритмическая гимнастика

***15. Укажите вид гимнастики, не входящий в массовую спортивную гимнастику:***

1) массовая спортивная гимнастика 2) массовая художественная гимнастика 3) массовая атлетическая гимнастика

4) спортивная акробатика

**Легкая атлетика**

***16. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?***

1) ходьба 2) бег 3) прыжки 4) метание 5) многоборье 6) плавание

***17. Какой из видов ходьбы является не спортивным?***

1) спортивная ходьба по дорожке стадиона 2) спортивная ходьба по шоссе 3) спортивная ходьба на время

4) оздоровительная ходьба

***18. Выделите неправильно названный вид прыжков:***

1) прыжки с разбега 2) прыжки через вертикальные препятствия 3) прыжки через горизонтальные препятствия

4) прыжки с места

***19. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:***

1) легкоатлетическое двоеборье 2) легкоатлетическое троеборье 3) легкоатлетическое четырехборье

4) легкоатлетическое пятиборъе

***20. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:***

1) бег на сверхкороткие дистанции 2) бег на короткие дистанции 3) бег на средние дистанции 4) бег на длинные дистанции

5) бег на сверхдлинные дистанции 6) бег на время

**Футбол**

***21. Как обозначается в сокращенном варианте Международная федерация футбола?***

1) НБА 2) АИБА 3) ФИЛА 4) ФИФА

***22. Укажите длину футбольного поля.***

1) 100 - 110 м 2) 96 - 98,8 м 3) 112,8 м 4) 89,98 - 96,28 м

***23. Укажите длину футбольных ворот.***

1) 5 м 2) 6,27 м 3) 7,32 м 4) 8,56 м

***24. Когда был проведен первый чемпионат мира?***

1) 1904г. 2) 1912г. 3) 1930г. 4) 1942г.

***25. Что означает в футболе выражение “девятка”?***

1) девятый номер игрока. 2) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков. 3) счет в игре 9:0 в пользу одной команды 4) обозначение верхнего угла футбольных ворот.

**II вариант**

**Баскетбол**

***1. Чему равен вес баскетбольного мяча?***

1) 300 - 400 г 2) 480 - 520 г 3) 1 кг - 1кг 200г 4) 600г - 650г

***2. Высота баскетбольного кольца равна:***

1) 2 м50 см 2) 3 м50 см 3) 4 м 4) 3 м 5 см

***3. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?***

1) с 4 по 15 2) с 1 по 12 3) с 1 по неограниченно 4) с 5 по 20

***4. Сколько судей проводят игру на поле?***

1) 1 2) 2 3) 3 4) 4

***5. Что такое "фол"?***

1) перерыв в игре 2) персональное замечание игроку или тренеру 3) заброшенный мяч с игры

4) заброшенный мяч со штрафного броска

**Волейбол**

***6. Сколько партий в одной игре должно быть при соревнованиях женщин?***

1) 3 партии 2) 4 партии 3) 5 партии 4) не ограничено

***7. С какого места на площадке производится подача?***

1) со специального места за лицевой линией 2) с любого места за лицевой линией 3) с любого места на площадке

4) с центральной линии на площадке

***8. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?***

1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 10 сек. 4) 5 сек.

***9. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?***

1) можно 2) нельзя 3) можно только в прыжке 4) нельзя подавать в прыжке

***10. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?***

1) 3 касания 2) 4 касания 3) 5 касания 4) неограниченное количество касаний

**Гимнастика**

***11. В какой стране впервые зародилась гимнастика?***

1) Греция 2) Япония 3) Швеция 4) Россия

***12. В какой стране мира впервые стала применяться лечебная гимнастика?***

1) Греция 2) Китай 3) Швеция 4) Япония

***13. Назовите автора шведской системы гимнастики ХVIII-ХIХвв.:***

1) П. Лесгафт 2) П. Линг 3) Н. Андриакопулос 4) Карл XII

***14. Какое из направлений гимнастических школ в XIX в. носило военно-прикладной характер?***

1) полковника Амороса (Франция) 2) шведская гимнастика (П. Линга) 3) сокольская гимнастика М. Тырша (Чехия)

4) немецкая гимнастика Ф. Яна.

***15. Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?***

1) 1-2 упр. 2) 5-7 упр. 3) 10-15 упр. 4) 20 и более упр.

**Легкая атлетика**

***16. Выделить неправильно названный вид бега:***

1) кросс 2) бег по дорогам, шоссе 3) бег по горам

***17. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?***

1) прыжок в высоту с места 2) прыжок в длину с места 3) тройной прыжок

***18. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?***

1) диск 2) копье 3) молот

***19. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?***

1) пятиборье 2) восьмиборье 3) десятиборье 4) двенадцатиборье

***20. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?***

1) бег на короткую дистанцию 2) бег на среднюю дистанцию 3) метание диска 4) тройной прыжок

**Футбол**

***21. Какое наказание следует после того, как защитник собьет с ног нападающего с мячом?***

1) штрафной удар 2) свободный удар 3) удаление игрока с поля 4) дополнительный гол команде соперников

***22. Сколько должен весить футбольный мяч до начала игры?***

1) 280-290 г 2) 396-453 г 3) 480-580 г 4) 800-920 г

***23. На каком расстоянии должна находиться стенка от игрока выполняющего штрафной удар?***

1) 6 метров 2) 7 метров 3) 8 метров 4) 9 метров

***24. Когда назначается угловой удар?***

1) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды 2) когда мяч вышел за пределы поля от защитника

3) когда мяч вышел за лицевую линию от защитника вратаря

***25. Сколько времени длится футбольный матч?***

1) 2 тайма по 30 мин. 2) 2 тайма по 20 мин. 3) четыре четверти по 15 мин. 4) 2 тайма по 45 мин.

**III вариант**

**Баскетбол**

***1. Сколько длится баскетбольный матч?***

1) 2 тайма по 20 мин. 2) 2 тайма по 30 мин. 3) четыре четверти по 15 мин. 4) четыре тайма по 10 мин.

***2. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?***

1) 1 очко 2) 2 очка 3) 3 очка 4) пол очка

***3. Может ли в игре быть ничейный счет?***

1) да 2) нет 3) может быть в финальной части турнира 4) может быть в предварительной части турнира

***4. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?***

1) один 2) два 3) три 4) четыре

***5. Что такое “тайм-аут”?***

1) минутный перерыв в игре 2) окончание игры 3) замена игроков 4) штрафной бросок

**Волейбол**

***6. Что такое «блокирование»***

1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий 2) удар по мячу под сеткой

3) прикосновение игрока к сетке во время игры 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

***7. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?***

1) можно 2) нельзя 3) нельзя, при проведении подачи 4) можно при проведении подачи

***8. Когда мяч считается вышедшим из игры?***

1) мяч касается антенны сетки 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета 3) мяч касается игрока команды соперника

4) мяч касается линии разметки площадки

***9. Сколько замен можно сделать в одной партии?***

1) две 2) четыре 3) шесть 4) восемь

***10. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию?***

1) один 2) два 3) три 4) четыре

**Гимнастика**

***11. Как называется атлетическая гимнастика?***

1) аэробика 2) фитнес 3) бодибилдинг 4) джоггинг

***12. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:***

1) брусья разной высоты 2) брусья параллельные 3) бревно 4) конь

***13. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?***

1) статистические упражнения 2) силовые упражнения 3) маховые упражнения 4) динамические упражнения

***14. Укажите неправильно названный вид статических упражнений:***

1) стойки 2) висы 3) упоры 4) махи

***15. Как называется студент, стоящий первым в колонне?***

1) правофланговый 2) направляющий 3) замыкающий 4) левофланговый

**Легкая атлетика**

***16. Как называется бег на короткую дистанцию?***

1) спринт 2) марафон 3) кросс

***17. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:***

1) начало бега (старт) 2) стартовый разбег 3) бег по дистанции 4) финиширование 5) остановка

***18. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?***

1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см 3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см 4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

***19. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?***

1) низкий старт 2) средний старт 3) высокий старт

***20. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?***

1) не более 0,5 м 2) не более 1 м 3) не более 1,5 м 4) не более 1,24 м

**Футбол**

***21. Назовите страну - родину футбола:***

1) США 2) Англия 3) Италия 4) Голландия

***22. Укажите ширину футбольного поля:***

1) 69 - 75 м 2) 48 - 52 м 3) 67,78 - 70,9 м 4) 36,89 м

***23. Укажите высоту футбольных ворот***

1) 189 см 2) 224 см 3) 244 см 4) 256 см

***24. Где был проведен первый чемпионат мира?***

1) Бразилия 2) Англия 3) Уругвай 4) Голландия

***25. Что означает слово “аут”?***

1) ведение мяча ногой 2) удар головой 3) выход мяча за пределы поля 4) выход мяча за боковую линию за пределы поля

**IV вариант**

**Баскетбол**

***1. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?***

1) 2 в одном тайме 2) 2 в игре 3) 4 в одном тайме 4) неограниченное количество

***2. Что такое “прессинг”?***

1. вид замены игроков в игре 2) вид личной активной защиты 3) вид попадания на кольцо 4)вид быстрого прорыва

***3. Что такое правило “трех секунд"?***

1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки 2) время для исполнения штрафного броска

3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной

зоне соперников 4) время для замены игроков

***4.Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?***

1. Одно 2) два 3)три 4) четыре

***5. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?***

1. Один 2)два 3)пять 4)десять

**Волейбол**

***6. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?***

1) засчитывается два очка 2) предлагается игроку сделать вторую подачу 3) номер игрока (2) 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

***7. Что означает жест судьи: судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально?***

1) перерыв 2) перенос рук под сеткой 3) неправильная замена 4) замена

***8. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?***

1) замена игрока 2) конец партии 3) конец игры 4) продолжение игры

***9. «Изобретатель» волейбола:***

1) Вильям Морган 2) Джеймс Нейсмит 3) Дейл Карнеги 4) Милон Афинский

***10. Укажите лучшую женскую волейбольную команду России:***

1) ЦСКА (Москва) 2) Уралочка (Екатеринбург) 3) Стинол (Липецк) 4) Спартак (Саратов)

**Гимнастика**

***11. В каком виде нетрадиционной гимнастики при выполнении упражнений используется имитация видов животных?***

1) йога 2) у-шу 3) аэробика 4) каланетика

***12. Какое двигательное качество лучше всего развивать методом “стретчинг-гимнастики”?***

1) силу 2) выносливость 3) быстроту 4) ловкость 5) гибкость

***13. Что означает термин “гидроаэробика”?***

1) гимнастическое упражнение в воде 2) гидромассаж в движении 3) подводящие упражнения для не умеющих плавать

***14. Выделить неправильно названную группу образовательно-развивающей гимнастики:***

1) базовая гимнастика 2) прикладная гимнастика 3) атлетически гимнастика

***15. Выделить неправильно названную группу спортивной гимнастики:***

1) утренняя гигиеническая гимнастика 2) массовая гимнастика 3) специализированная гимнастика

**Легкая атлетика**

***16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:***

1) перешагивание 2) перекат 3) волна 4) перекидной 5) фосбери-флоп 6) согнувшись

***17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?***

1) прыжок в длину 2) прыжок высоту 3) прыжки с шестом

***18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:***

1) начальная скорость вылета снаряда 2) угол вылета 3) высота точки, в которой снаряд покидает руку 4) усилие метателя

5) угол приземления снаряда

***19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:***

1) мяч 2) граната 3) копье 4) диск 5) ядро 6) молот

***20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?***

1) НБА 2) ФИФА 3) УЕФА 4) ИААФ

**Футбол**

***21. Что означает выражение “вне игры”?***

1) игрок, получающий пас от партнера находится в таком положении, что кроме вратаря перед воротами больше нет ни одного соперника 2) мяч после удара игрока пересек линию ворот 3) два игрока одновременно ударили по мячу

4) удар по мячу после свистка арбитра

***22. Чему должна быть равна окружность футбольного мяча до игры?***

1) 68 - 71 см 2) 75 - 85 см 3) 80,2 - 82,8 см 4) 85,6 - 88,3 см

***23. Можно ли вратарю играть руками?***

1) можно 2) нельзя 3) можно только в штрафной площадке 4) нельзя в штрафной площадке

***24. Когда назначается свободный удар?***

1) когда нарушение правил или грубая игра не носит умышленный характер 2) когда мяч вышел за боковую линию

3) когда вратарь поймал мяч руками 4) когда игрок мешает сопернику ввести мяч в игру

***25. Когда назначается 11-ти метровый штрафной удар?***

1) если игрок совершил умышленное нарушение правил игры 2) если игрок совершил умышленное нарушение правил своей штрафной площадки 3) если игрок совершил нарушение в перерыве игры

4) если мяч вышел за линию ворот от игрока своей защищающейся команды

**I вариант**

**Баскетбол**

***1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые при­няла участие в Олимпийских Играх?***

1) 1952г. 2) 1904г. 3) 1956г. 4) 1980г.

***2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпио­ном нашей страны?***

1) Динамо (Москва) 2) Строитель (Самара) 3) ЦСКА (Москва) 4) Жальгирис (Вильнюс)

***3. Сколько игроков в баскетбольной команде?***

1) 5 2) 10 3) 12 4) 15

***4. Размеры баскетбольного щита?***

1) 1м х 2м 2) 1м 20см х 1м 80см 3) 1м х 1м 50см 4) 1м 27см х 1м 85см

***5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?***

1) 45 см 2) 62,5см 3) 38 см 4) 75 см

**Волейбол**

***6. Укажите размеры волейбольной сетки.***

1) 9,5 м х 1 м 2) 10 м х 1,5 м 3) 12 м х 0,95 м 4) 15 м х 2 м

***7. Укажите высоту волейбольной сетки для мужчин.***

1) 2 м20 см 2) 2 м43 см 3) 2 м54 см 4) 2 м 35 см

***8. Каким должен быть размер окружности волейбольного мяча.***

1) 65 ±1 см 2) 82 ± 2 см 3) 75 ± 5 см 4) 48 ± 2 см

***9. Сколько человек в одной команде могут быть заявлены на соревнование?***

1) 6 чел. 2) 10 чел. 3) не ограничено 4) от 6 до 12 чел.

***10. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?***

1) одно очко 2) два очка 3) три очка 4) четыре очка

**Гимнастика**

***11. Выделить неправильно названную группу образовательно-развивающей гимнастики:***

1) базовая гимнастика 2) прикладная гимнастика 3) атлетически гимнастика

***12. Выделить неправильно названную группу спортивной гимнастики:***

1) утренняя гигиеническая гимнастика 2) массовая гимнастика 3) специализированная гимнастика

***13. Укажите вид, не входящий в прикладную гимнастику:***

1) лечебно-прикладная гимнастика 2) профессионально-прикладная гимнастика 3) военно-прикладная гимнастика

4) спортивно прикладная

***14. Укажите вид, не входящий в лечебную гимнастику:***

1) морфологическая гимнастика 2) корригирующая гимнастика 3) реабилитационно-восстановительная гимнастика

4) функциональная гимнастика

***15. Укажите вид гимнастики, не входящий в спортивную специализированную гимнастику:***

1) спортивная гимнастика 2) ритмическая гимнастика 3) художественная гимнастика

4) спортивная акробатика

**Легкая атлетика**

***16. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?***

1) 1904г. 2) 1908г. 3) 1913г. 4) 1917г.

***17. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:***

1) 80 см 2) 1 м 3) 1 м25 см 4) 2 м

***18. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:***

1) 5 см 2) 6,27 см 3) 10 см 4) 12,2 см

***19. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?***

1) не менее 15 см 2) не менее 20 см 3) не менее 45 см 4) не менее 50 см

***20. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?***

1) ядро, диск, молот 2) граната, копье

**Футбол**

***21. Как обозначается в сокращенном варианте Международная федерация футбола?***

1) НБА 2) АИБА 3) ФИЛА 4) ФИФА

***22. Укажите длину футбольного поля.***

1) 100 - 110 м 2) 96 - 98,8 м 3) 112,8 м 4) 89,98 - 96,28 м

***23. Укажите длину футбольных ворот.***

1) 5 м 2) 6,27 м 3) 7,32 м 4) 8,56 м

***24. Когда был проведен первый чемпионат мира?***

1) 1904г. 2) 1912г. 3) 1930г. 4) 1942г.

***25. Что означает в футболе выражение “девятка”?***

1) девятый номер игрока. 2) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков. 3) счет в игре 9:0 в пользу одной команды 4) обозначение верхнего угла футбольных ворот.

**II Вариант**

**Баскетбол**

***1. Чему равен радиус линии трехочкового броска?***

1) 6м 2) 8м 52см 3) 4м 75см 4) 7м

***2. Что такое "блокировка"?***

1) выбивание мяча из рук соперника 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом

3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом 4) толчок игрока, владеющего мячом

***3. Что такое "дриблинг"?***

1) бросок мяча 2) ведение мяча 3) нарушений правил выбрасывания мяча в игру 4) штрафной бросок

***4. Что такое “пробежка”?***

1) «передвижение» по площадке 2) бег в направлении кольца соперника 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

***5. Можно ли касаться мяча ногой?***

1) нет 2) да 3) да, если случайно 4) да, если сделан пас ногой

**Волейбол**

***6. Сколько партий в игре должно быть при соревнованиях девушек (до 14 лет)?***

1) 3 партии 2) 4 партии 3) 5 партии 4) не ограничено

***7. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?***

1) да 2) нет 3) разрешается при переходе подачи 4) запрещается только без свистка судьи

***8. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?***

1) можно 2) нельзя 3) можно, после свистка судьи 4) нельзя, после свистка судьи

***9. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?***

1) одну подачу 2) две подачи 3) неограниченное количество 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

***10. Можно ля играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?***

1) можно 2) нельзя 3) можно играть ногами 4) нельзя играть ногами в обороне

**Гимнастика**

***11. В какой стране впервые применялась дыхательная гимнастика для лечения и оздоровления организма человека?***

1) Греция 2) Индия 3) Китай 4) Япония

***12 Как называлась немецкая гимнастическая система ХVIII-ХIХ века Фридриха Яна?***

1) йога 2) у-шу 3) турнен 4) терренкур

***13. Назовите автора “сокольской” гимнастики, возникшей в Чехии в XIX веке?***

1) Аморос 2) Я.Линг 5) Мирослав Тырш 4) Ян Корчак

***14. Укажите аббревиатуру Международной Федерации гимнастики:***

1) ФИФА 2) НБА 3) МОК 4) ФИЖ

***15. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?***

1) можно 2) нельзя 3) можно, по рекомендации врача

**Легкая атлетика**

***16. Укажите дистанцию марафонского бега:***

1) 30 км 2) 42 км195 м 3) 45 км 4) 55 км 500 м

***17. Сколько шипов на пятке может иметь обувь легкоатлета?***

1) не более 1 2) 2 шт. 3) 3 шт. 4) 4 шт.

***18. Можно ли отталкиваться одной ногой в прыжках в высоту?***

1) можно 2) нельзя 3) можно по разрешению судьи

***19. Сколько “фальстартов” может сделать один бегун на 100 м?***

1) один 2) два 3) три 4) неограниченно

***20. Сколько времени дается участнику в прыжках в высоту на одну попытку?***

1) одну минуту 2) полторы минуты 3) две минуты 4) время не ограничено

**Футбол**

***21. Какое наказание следует после того, как защитник собьет с ног нападающего с мячом?***

1) штрафной удар 2) свободный удар 3) удаление игрока с поля 4) дополнительный гол команде соперников

***22. Сколько должен весить футбольный мяч до начала игры?***

1) 280-290 г 2) 396-453 г 3) 480-580 г 4) 800-920 г

***23. На каком расстоянии должна находиться стенка от игрока выполняющего штрафной удар?***

1) 6 метров 2) 7 метров 3) 8 метров 4) 9 метров

***24. Когда назначается угловой удар?***

1) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды 2) когда мяч вышел за пределы поля от защитника 3) когда мяч вышел за лицевую линию от защитника вратаря

***25. Сколько времени длится футбольный матч?***

1) 2 тайма по 30 мин. 2) 2 тайма по 20 мин. 3) четыре четверти по 15 мин. 4) 2 тайма по 45 мин.

**III Вариант**

**Баскетбол**

***1. Что такое правило пяти секунд?***

1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

***2. Что такое зонная защита?***

1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

***3. Что такое «технический фол»?***

1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики 3) перерыв в игре по причине травмы игрока 4) неправильное применение атаки игрока

***4. Что такое «персональный фол»?***

1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком 2) бросок мяча со штрафной линии 3) неправильная замена игроков

4) касание мяча соперником

***5. Что такое «умышленный фол»?***

1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно

3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом 4) бросок мяча из-за спины защитника

**Волейбол**

***6. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?***

1) можно 2) нельзя 3) можно только время атаки соперника 4) нельзя только во время атаки соперника

***7. Можно ли касаться сетки во время игры?***

1) нельзя 2) можно 3) можно, но только во время защитных действий 4) можно, но только во время атакующих действий

***8. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?***

1) можно 2) нельзя 3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки 4) нельзя при приеме подачи соперника

***9. Сколько времени дается команде при замене игрока?***

1) 20 сек. 2) 30 сек. 3) 1 мин. 4) времени для замены не дается

***10. Можно ли использовать нереализованные перерывы в партиях последующих?***

1) можно 2) нельзя 3) можно, не более двух 4) можно, при равном счете в игре

**Гимнастика**

***11. Какой способ выполнения упражнений применяется при занятиях ритмической гимнастикой?***

1) фронтальный способ 2) проходами 3) поточный 4) раздельный

***12. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики:***

1) перекладина 2) брусья параллельные 3) кольца 4) конь 5) вольные упражнения 6) бревно

***13. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?***

1) дистанция 2) интервал 3) промежуток 4) длина

***14. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?***

1) дистанция 2) интервал 3) промежуток 4) ширина

***15. Как называется студент, стоящий последним в колонне?***

1) правофланговый 2) направляющий 3) замыкающий 4) левофланговый

**Легкая атлетика**

***16. С какой высоты может начать соревнование прыгун в высоту?***

1) с высоты своего роста 2) с предварительно заявленной высоты 3) с любой высоты 4) высота определяется судьей

***17. Сколько попыток представляется участку в соревнованиях по метанию?***

1) одна 2) две 3) три 4) неограниченно

***18. Какой результат засчитывается метателю, если он послал снаряд за пределы сектора для метания?***

1) результат попытки 2) лучший результат 3) результат попытки не засчитывается 4) средний результат

***19. Сколько времени дается бегуну для подготовки к старту с момента его вызова на старт?***

1) 1 мин. 2) 2 мин. 3) 3 мин. 4) время не ограничено

***20. Когда фиксируется финиш дистанции в беге?***

1) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища 2) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша головой 3) то же рукой 4) то же ногой

**Футбол**

***21. Назовите страну - родину футбола:***

1) США 2) Англия 3) Италия 4) Голландия

***22. Укажите ширину футбольного поля:***

1) 69 - 75 м 2) 48 - 52 м 3) 67,78 - 70,9 м 4) 36,89 м

***23. Укажите высоту футбольных ворот***

1) 189 см 2) 224 см 3) 244 см 4) 256 см

***24. Где был проведен первый чемпионат мира?***

1) Бразилия 2) Англия 3) Уругвай 4) Голландия

***25. Что означает слово “аут”?***

1) ведение мяча ногой 2) удар головой 3) выход мяча за пределы поля 4) выход мяча за боковую линию за пределы поля

**IV вариант**

**Баскетбол**

***1. Что такое «обоюдный фол»?***

1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно

2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд

3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

***2. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?***

1) начало игры 2) окончание игры 3) минутный перерыв 4) удаление игрока с поля

***3. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?***

1) начало игры 2) окончание игры 3) персональное замечание игроку или тренеру 4) минутный перерыв

***4. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?***

1) персональное замещение 2) предупреждение игрока 3) неправильное ведение мяча 4) замена игрока

***5. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?***

1) толчок игрока 2) удар игрока 3) блокировка 4) задержка игрока

**Волейбол**

***6. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально четыре пальца?***

1) счет в партии 4:0 2) номер игрока (4) 3) четвертая замена в команде игроков 4) четыре удара по мячу одной и той же команды

***7. Что означает жест судьи: судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку?***

1) неправильная расстановка игрока во время подачи и подача вне очереди 2) неправильная замена

3) пробежка 4) неправильное блокирование

***8. В каком году был изобретен волейбол?***

1) 1861г. 2) 324г. до н.э. 3) 1204г. 4) 1895г.

***9. В каком году волейбол был включен в Олимпийские игры?***

1) 1896г. 2) 1900г. 3) 1957г. 4) 1924г.

***10. В каком году проведен первый чемпионат нашей страны по волейболу?***

1) 1904г. 2) 1925г. 3) 1899г. 4) 1939г.

**Гимнастика**

***11. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?***

1) дистанция 2) интервал 3) промежуток 4) ширина

***12. Как называется студент, стоящий последним в колонне?***

1) правофланговый 2) направляющий 3) замыкающий 4) левофланговый

***13. Можно ли заниматься гимнастикой девушкам во время менструации?***

1) можно 2) нельзя 3) можно упражняться с учетом физического развития, возраста, тренированности.

***14. Как называются позы, принимаемые человеком, занимающимся гимнастикой йога?***

1) асаны 2) инь 3) янь 4) дао

***15. Какая дыхательная гимнастика называется “парадоксальной”?***

1) дыхательная гимнастика К. Бутейко 2) дыхательная гимнастика О. Лобановой - Е. Поповой

3) дыхательная гимнастика А. Стрельниковой 4) дыхательная гимнастика йога 5) дыхательная гимнастика у-шу

**Легкая атлетика**

***16. Как определяется результат соревнований в прыжках, если два участника показали одинаковый результат?***

1) места между ними распределяются по лучшему результату остальных попыток 2) участникам дается дополнительный прыжок 3) место распределяется жеребьевкой

***17. При прыжке в длину с разбега отталкивание должно быть проведено от бруска. Прыжок считается засчитанным, если прыгун:***

1) оттолкнулся от дорожки до бруска 2) пробежал брусок или сбоку от него 3) оттолкнулся сбоку от бруска или за “линией измерения” 4) наступил на “линию измерения”, оставив след на полосе пластилина (песка)

5) во время прыжка коснулся земли вне ямы на более близком расстоянии от бруска, чем ближайший след, при приземлении в яме 6) применил в прыжке любой вариант сальто 7) выходя из ямы после приземления пошел в направлении к бруску

***18. Чему равен вес гранаты для мужчин?***

1) 250г 2) 500г 3) 700г 4) 100г

***19. Чему равен вес мяча для метания?***

1) 100г 2) 150г 3) 200г 4) 250г

***20. Сколько пробных попыток имеет спортсмен в метании?***

1) одну-две 2) три 3) четыре 4) неограниченное количество

**Футбол**

***21. Что означает выражение “вне игры”?***

1) игрок, получающий пас от партнера находится в таком положении, что кроме вратаря перед воротами больше нет ни одного соперника 2) мяч после удара игрока пересек линию ворот 3) два игрока одновременно ударили по мячу

4) удар по мячу после свистка арбитра

***22. Чему должна быть равна окружность футбольного мяча до игры?***

1) 68 - 71 см 2) 75 - 85 см 3) 80,2 - 82,8 см 4) 85,6 - 88,3 см

***23. Можно ли вратарю играть руками?***

1) можно 2) нельзя 3) можно только в штрафной площадке 4) нельзя в штрафной площадке

***24. Когда назначается свободный удар?***

1) когда нарушение правил или грубая игра не носит умышленный характер 2) когда мяч вышел за боковую линию

3) когда вратарь поймал мяч руками 4) когда игрок мешает сопернику ввести мяч в игру

***25. Когда назначается 11-ти метровый штрафной удар?***

1) если игрок совершил умышленное нарушение правил игры 2) если игрок совершил умышленное нарушение правил своей штрафной площадки 3) если игрок совершил нарушение в перерыве игры

4) если мяч вышел за линию ворот от игрока своей защищающейся команды

Ответы

|  |
| --- |
| **5 сем**  **I вариант**  Ответы  1-2  2-1  3-2  4-4  5-4  6-2  7-3  8-4  9-1  10-1  11-4  12-3  13-1  14-2  15-3  16-6  17-4  18-1  19-1  20-1  21-4  22-1  23-3  24-3  25-4 |

|  |
| --- |
| **5 сем**  **II вариант**  Ответы  1-4  2-4  3-1  4-2  5-2  6-3  7-2  8-4  9-2  10-1  11-1  12-2  13-2  14-1  15-2  16-3  17-2  18-2  19-2  20-1  21-1  22-2  23-4  24-3  25-4 |

|  |
| --- |
| **5 сем**  **III вариант**  Ответы  1-1  2-2  3-2  4-2  5-1  6-4  7-1  8-2  9-3  10-2  11-3  12-2  13-4  14-4  15-2  16-1  17-5  18-4  19-3  20-2  21-2  22-1  23-3  24-3  25-4 |

|  |
| --- |
| **5 сем**  **IV вариант**  Ответы  1-1  2-2  3-3  4-3  5-3  6-4  7-1  8-3  9-1  10-2  11-2  12-5  13-1  14-3  15-1  16-6  17-1  18-5  19-6  20-1  21-1  22-1  23-3  24-1  25-2 |

|  |
| --- |
| **6 сем**  **I вариант**  Ответы  1-1  2-3  3-3  4-2  5-1  6-1  7-2  8-1  9-4  10-2  11-3  12-1  13-1  14-1  15-2  16-2  17-3  18-1  19-3  20-1  21-4  22-1  23-3  24-3  25-4 |

|  |
| --- |
| **6 сем**  **II вариант**  Ответы  1-1  2-2  3-2  4-3  5-3  6-1  7-2  8-2  9-4  10-1  11-2  12-3  13-3  14-4  15-2  16-2  17-2  18-2  19-1  20-3  21-1  22-2  23-4  24-3  25-4 |

|  |
| --- |
| **6 сем**  **III вариант**  Ответы  1-1  2-2  3-2  4-1  5-2  6-1  7-1  8-3  9-4  10-2  11-3  12-6  13-1  14-2  15-3  16-3  17-3  18-3  19-2  20-1  21-2  22-1  23-3  24-3  25-4 |

|  |
| --- |
| **6 сем**  **IV вариант**  Ответы  1-1  2-2  3-3  4-4  5-2  6-4  7-1  8-4  9-3  10-2  11-2  12-3  13-3  14-1  15-3  16-1  17-1  18-3  19-2  20-1  21-1  22-1  23-3  24-1  25-2 |

Бланк ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **вопроса** | **Варианты ответов** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |

Количество правильных ответов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_