

Приложение 2 к рабочей программе  
общеобразовательной учебной дисциплины  
**«Физическая культура»**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Волжский социально-педагогический колледж

**Фонд оценочных средств  
по общеобразовательной учебной дисциплине  
«Физическая культура»**

Специальность:  
**42.02.01 Дошкольное образование**

Уровень образования:  
**среднее профессиональное образование**

Квалификация выпускника:  
Воспитатель детей дошкольного возраста

## Содержание

1	Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания .....	3
2	Типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	15
2.1	Типовые контрольные задания, используемые для проведения входного контроля.....	15
2.2	Типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля по общеобразовательной учебной дисциплине.....	15
2.2.1	Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по общеобразовательной учебной дисциплине.....	15
2.2.2	Задания для самостоятельной работы.....	15
2.2.3	Тесты по общеобразовательной учебной дисциплине .....	19
2.2.4	Типовые задания .....	19
2.2.5	Задания для контрольной работы.....	20
2.3	Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по общеобразовательной учебной дисциплине .....	21
2.3.1	Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по общеобразовательной учебной дисциплине.....	21
2.3.2	Примерное задание на дифференцированный зачет по общеобразовательной учебной дисциплине .....	21

**1 Перечень результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины, описание показателей, критериев оценивания, описание шкал оценивания<sup>1</sup>**

<b>Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины</b>	<b>Показатели оценивания результата освоения<sup>2</sup></b>	<b>Критерии оценивания результатов освоения</b>	<b>Шкала оценивания</b>
<p>Личностные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины: российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права</p>	<p>Знать:                      - роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;                      - правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминутки), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;                      - правила поведения на занятиях физической культуры.                      Уметь:                      передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;                      выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;                      выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для</p>	<p>- <i>имеет базовые знания</i> в области здорового образа жизни, о роли и значении физической культуры в его формировании; о роли и значении физической культуры в профилактике вредных привычек; о правилах оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха; о прикладно - ориентированной физической подготовке как системе тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования; о правилах организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.                      - <i>умеет</i> по инструкции преподавателя обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности; использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья,</p>	<p>удовлетворительно</p>

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	Показатели оценивания результата освоения <sup>2</sup>	Критерии оценивания результатов освоения	Шкала оценивания
<p>и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите; сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими</p>	<p>профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола); выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур; преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и</p>	<p>двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования; организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; выполнять контрольные (гимнастические и акробатические) упражнения; выполнять технику игровых элементов.</p> <p>- <b>знает</b> основные средства и методы занятий физической культурой, основы организации самостоятельных занятий;</p> <p>- теоретико-методические основы занятий физической культурой;</p> <p>- основы организации самостоятельных занятий физической культурой для эффективного обеспечения индивидуальной физической подготовленности;</p> <p>- физиологические механизмы воздействия силовых нагрузок на системы организма; методически грамотно использовать средства при занятии физической культурой для развития физических качеств, формирования физической культуры личности, выполнять контрольные упражнения.</p> <p>- <b>умеет</b> на основе типовых примеров технично грамотно выполнять (на технику):</p> <p>- беговые упражнения (кроссовый бег, бега на</p>	<p>хорошо</p>

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	Показатели оценивания результата освоения <sup>2</sup>	Критерии оценивания результатов освоения	Шкала оценивания
ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; навыки сотрудничества	коллективной двигательной деятельности; наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью; самостоятельной организации активного отдыха и досуга.	<p>короткие, средние и длинные дистанции);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</li> <li>- бег на 100 м, эстафетного бега 4 по 100м, 4 по 400 м;</li> <li>- бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши);</li> <li>- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</li> <li>метание малого мяча в цель и на дальность;</li> <li>- выполнять контрольные (гимнастические и акробатические упражнения);</li> <li>- выполнять технику игровых элементов.</li> </ul> <p>- <b>знает</b> методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; основы ЗОЖ; способы управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со взрослыми и сверстниками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;</li> <li>- теоретико-методические основы занятий физической культурой;</li> <li>- требования техники безопасности при выполнении упражнений</li> </ul> <p>- <b>умеет</b> самостоятельно осуществлять контроль за:</p>	отлично

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	Показатели оценивания результата освоения <sup>2</sup>	Критерии оценивания результатов освоения	Шкала оценивания
<p>со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- состоянием здоровья;</li> <li>- оказать первую медицинскую помощь при травмах;</li> <li>- осуществлять самоконтроль;</li> <li>- использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;</li> <li>- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность в игровых ситуациях в проведении спортивных соревнований;</li> <li>- методически грамотно планировать и организовывать индивидуальные занятия физической культурой, различной целевой направленности;</li> <li>- выполнять контрольные (гимнастические и акробатические упражнения);</li> <li>- выполнять технику игровых элементов.</li> </ul>	

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	Показатели оценивания результата освоения <sup>2</sup>	Критерии оценивания результатов освоения	Шкала оценивания
<p>творчества, спорта, общественных отношений; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;</p>			

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	Показатели оценивания результата освоения <sup>2</sup>	Критерии оценивания результатов освоения	Шкала оценивания
<p>отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;</p> <p>приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p> <p>Метапредметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины:</p> <p>умение самостоятельно определять цели деятельности и</p>			

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	Показатели оценивания результата освоения <sup>2</sup>	Критерии оценивания результатов освоения	Шкала оценивания
<p>составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и</p>			

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	Показатели оценивания результата освоения <sup>2</sup>	Критерии оценивания результатов освоения	Шкала оценивания
<p>готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных,</p>			

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	Показатели оценивания результата освоения <sup>2</sup>	Критерии оценивания результатов освоения	Шкала оценивания
<p>коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>владение навыками познавательной рефлексии как</p>			

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	Показатели оценивания результата освоения <sup>2</sup>	Критерии оценивания результатов освоения	Шкала оценивания
<p>осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Предметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины: умение 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); владение современными технологиями</p>			

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	Показатели оценивания результата освоения <sup>2</sup>	Критерии оценивания результатов освоения	Шкала оценивания
<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владение техническими</p>			

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	Показатели оценивания результата освоения <sup>2</sup>	Критерии оценивания результатов освоения	Шкала оценивания
приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.			

ВИЭШ

## 2 Типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

### 2.1 Типовые контрольные задания, используемые для проведения входного контроля

- бег на 100 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание в висе на гимнастической перекладине (юн.);
- бег 500 м (дев.) и 1000 м (юн.);
- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (дев.)

### 2.2 Типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля по общеобразовательной учебной дисциплине

#### 2.2.1 Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по общеобразовательной учебной дисциплине

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Контрольный опрос	Контрольный опрос – это метод оценки уровня освоения компетенций, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) взаимодействии преподавателя и студента. Источником контроля знаний в данном случае служит словесное или письменное суждение студента	Примерный перечень вопросов к зачету Задания для самостоятельной работы
Собеседование	Собеседование – это один из методов контрольного опроса, представляющий собой относительно свободный диалог между преподавателем и студентом на заданную тему	Примерный перечень вопросов к зачету Задания для самостоятельной работы
Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Темы рефератов
Самостоятельное решение задач	Метод, при котором обучающиеся приобретают навыки творческого мышления, самостоятельного решения проблем теории и практики.	Типовые задания
Интерактивное решение задач	Метод модерации, при котором при решении задач принимают участие все обучающиеся под руководством преподавателя-модератора	Методика проведения интерактивного решения задач Типовые задания

#### 2.2.2 Задания для самостоятельной работы

Тема 3 Бег на короткие дистанции

#### Выполнение типовых заданий

- выполнение техники бега на 30 м.;
- выполнение техники бега на 60 м.;
- выполнение техники бега на 100 м.;
- выполнение техники бега на 400 м.;
- выполнение техники эстафетного бега 4 по 100 м. и 4 по 400 м.

Тема 4 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий

#### Выполнение типовых заданий

- выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»;
- выполнение прыжка с места;
- выполнение тройного и пятерного прыжка с места;
- преодоление искусственных и естественных препятствий.

Тема 5 Строевые упражнения и приемы

#### Выполнение типовых заданий

- выполнение строевых приемов;
- выполнение построений и перестроений;
- выполнение передвижений;
- выполнение размыкания и смыкания.

Тема 6 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика

#### Выполнение типовых заданий

- выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений без предметов;

- выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений с предметами;

- выполнение упражнений по общей физической подготовке;
- выполнение упражнений силовой направленности;
- выполнение упражнений ритмической гимнастики;
- выполнение упражнений с элементами аэробики.

Тема 7 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

#### Выполнение типовых заданий

- выполнение упражнений на универсальных тренажерных устройствах;
- выполнение упражнений с гантелями;
- выполнение упражнений с гирями;
- выполнение упражнений с резиновыми амортизаторами;
- выполнение приемов защиты и самообороны.

Тема 10 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками

#### Выполнение типовых заданий

- выполнение техники стоек и перемещений волейболиста по площадке ходьбой, бегом или скачком;

- выполнение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, на месте;
- выполнение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, в движении;

Тема 14 Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите

#### Выполнение типовых заданий

- выполнение стойки защитника перед блокированием;
- выполнение одиночного блокирования;
- выполнение группового блокирования;
- выполнение группового взаимодействия игроков в защите;
- выполнение командного взаимодействия игроков в защите.

Тема 19 Техника нападения

#### Выполнение типовых заданий

- выполнение нападения быстрым прорывом;
- выполнение нападения против зонной защиты;
- выполнение нападения при вбрасывании мяча из-за боковой линии;
- выполнение нападения против прессинга.

#### Тема 20 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

##### Выполнение типовых заданий

- выполнение комплекса упражнений при заболевании позвоночника;
- выполнение комплекса упражнений при заболевании дыхательной системы;
- выполнение комплекса упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата;
- выполнение комплекса упражнений при заболевании сердечно-сосудистой системы;
- выполнение комплекса упражнений при заболевании желудочно-кишечного тракта;
- выполнение комплекса упражнений при гинекологических заболеваниях;
- выполнение комплекса упражнений при заболеваниях нервной системы;
- выполнение комплекса упражнений при заболеваниях эндокринной системы;
- выполнение комплекса упражнений для расслабления.

#### Тема 22 Метание в цель и на дальность

##### Выполнение типовых заданий

- метание малого мяча на дальность
- метание гранаты на дальность
- метание набивного мяча на дальность (стоя и сидя)
- метание малого мяча в цель
- метание гранаты в цель

#### **Адаптивная физическая культура**

#### Тема 2 Здоровьесберегающие основы в физическом воспитании

##### Написание рефератов

- основы здорового образа жизни человека
- цель и задачи двигательной активности, профилактика курения, алкоголизма, наркомании
- режим учебной деятельности, активного отдыха, рационального питания и закаливание

#### Тема 3 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

##### Написание рефератов

- общие правила и меры безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики (прыжки, бег, метания, ходьба)
- определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности в легкой атлетике
- ведение и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья обучающихся при занятиях легкой атлетикой

#### Тема 4 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега

##### Написание рефератов

- техника выполнения работы рук, ног и туловища при выполнении оздоровительной ходьбы и бега
- индивидуальный контроль за дозировкой физическими нагрузками в ходьбе, беге, чередовании бега с ходьбой
- обучение правильному дыханию при выполнении различных видов упражнений средней интенсивности.
- обучение техники упражнений для восстановления дыхания при различных физических нагрузках
- обучение последовательному выполнению специальных беговых упражнений

#### Тема 5 Обучение и совершенствование техники, метания снаряда на дальность и в цель

### Написание рефератов

- основы техники метания гранаты (мяча) из различных исходных положений – стоя, с колена, лежа
- основы техники бросков с набивным мячом из различных исходных положений – сидя и стоя

Тема 6 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм

### Написание рефератов

- общие правила и требования по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм
- правил игры и правила соревнований в различных спортивных и подвижных играх, а также общие основы судейства игр и показ жестов в играх

Тема 8 Адаптация к физическим нагрузкам после перенесенного заболевания

### Написание рефератов

- выполнение профилактических мероприятий после перенесенных заболеваний средствами и методами физического воспитания
- выполнение и осуществление контроля (тестирования) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности

Тема 9 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет

### Написание рефератов

- порядок организации и проведение подвижных игр и эстафет с предметами и без предметов, с простейшими способами передвижения малой подвижности
- проведение игр на внимание и коррекционно-развивающие игры

Тема 10 Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование

### Написание рефератов

- спортивные игры (адаптивные формы): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол
- игры малой подвижности и по упрощенным правилам: городки, лапта, стрит-бол, пионер-бол.

Тема 11 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений

### Написание рефератов

- общеразвивающих упражнений (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности по степени и диагнозу заболевания
- общеразвивающих упражнения с предметами и без предметов по степени и диагнозу заболевания
- комплекс оздоровительной и коррекционной гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний
- физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплекс утренней и производственной гимнастики с контролем физической нагрузки
- упражнения для коррекции осанки и плоскостопия
- упражнения на крупную и мелкую моторику (стопы, кисти, шея)
- упражнения на релаксацию без утомления организма
- упражнения в равновесии (стойки, позы, различные положения тела)

Тема 12 Оздоровительные системы

### Написание рефератов

- элементы суставной гимнастики
- элементы стретчинга
- элементы йоги
- элементы пилатеса
- элементы самомассажа оздоровительной и лечебной направленности

Тема 13 Комплексы упражнений на развитие физических качеств

### Написание рефератов

- комплекс упражнений на развитие физического качества – сила;
- комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества – выносливость;
- комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества – ловкость и гибкость;
- комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества – быстрота.

### 2.2.3 Тесты по общеобразовательной учебной дисциплине

1. Бег на 30 м с низкого старта.
2. Бег на 60 м с низкого старта.
3. Бег на 500 м с высокого старта (дев.).
4. Бег на 1000 м с высокого старта (юн.).
5. Равномерный бег по дистанции на 2000 м. (дев.).
6. Равномерный бег по дистанции на 3000 м. (юн.).
7. Прыжок с разбега способом «согнув ноги».
8. Прыжок с места, с двух ног.
9. Прыжки с гимнастической скакалкой.
10. Метание малого мяча на дальность.
11. Метание гранаты на дальность.
12. Метание набивного мяча на дальность (стоя и сидя).
13. Подтягивания на гимнастической перекладине (юн.).
14. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу.
15. Поднимание туловища от пола, лежа на спине, руки на груди (дев.).
16. Ведение баскетбольного мяча по спортивной площадке.
17. Штрафные броски в баскетбольную корзину.
18. Передача баскетбольного мяча о стену.
19. Ведение баскетбольного мяча, с выполнением 2 шагов и броска в корзину.
20. Поддача волейбольного мяча, снизу и сверху.
21. Передача волейбольного мяча над головой.
22. Передача волейбольного мяча о стену.

### 2.2.4 Типовые задания

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
3. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.
4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий.
5. Совершенствование строевых упражнений и приемов.
6. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений ритмической гимнастики и аэробики.
7. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики и приемов защиты и самообороны.
8. Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками.
9. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.
10. Совершенствование техники подачи мяча.
11. Совершенствование техники нападающего удара и тактика игры в нападении.
12. Совершенствование техники одиночное и групповое.
13. Совершенствование техники передвижений и остановок. Ловля и передача мяча. блокирование. Тактика игры в защите.
14. Совершенствование техники ведения мяча.

15. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций.
16. Совершенствование техники и тактики защиты.
17. Совершенствование техники нападения.
18. Совершенствование упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

### **2.2.5 Задания для контрольной работы**

#### Написание рефератов

1. Основы здорового образа жизни. Роль занятий по физической культуре в обеспечении здоровья.
2. Понятие о закаливании, основные методики.
3. Средства физической культуры и их роль в регулировании работоспособности.
4. Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).
5. Основы организации и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Основы оздоровительной тренировки в избранном виде спорта.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Организм как целостная саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Роль занятий физической культурой и спортом в росте и развитии организма человека.
9. Двигательная активность человека и ее взаимосвязь с умственной деятельностью.
10. Утомление, признаки утомления при физической и умственной работе.
11. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
12. Понятия гипокинезии и гиподинамии. Средства, повышающие устойчивость организма к умственной и физической работе.
13. Роль физических упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении различных видов работ (стандартной, интенсивной, предельно напряженной).
14. Регуляция деятельности организма в различных условиях. Понятие адаптация. Различные средства и методы повышения уровня адаптации к различным условиям внешней среды.
17. Структура самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы распределения нагрузки по частям занятия.
18. Режим труда и отдыха (по специальности, направлению). Организация режимов движения, питания, сна. Основы личной гигиены и закаливания организма.
19. Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности
20. Принципы, формы, методы и средства физического воспитания.
21. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
22. Профессионально прикладная физическая подготовка.
23. Возрастные особенности и содержание физкультурных занятий для женщин. Пульсовой режим, энергозатраты, гигиена.
24. Возрастные особенности и содержание физкультурных занятий для мужчин. Пульсовой режим, энергозатраты, гигиена.
25. Нетрадиционные системы физического воспитания.
26. Основные методы оценки физической и умственной работоспособности.
27. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.
28. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Цель, задачи, основные методы самоконтроля.

29. Понятие об осанке. Профилактика нарушений осанки с использованием физических упражнений.

30. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.

### **2.3 Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по общеобразовательной учебной дисциплине**

#### **2.3.1 Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по общеобразовательной учебной дисциплине**

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Сила как физическое качество и методы ее развития.
3. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
4. Ловкость как физическое качество и методы ее развития.
5. Быстрота как физическое качество и методы ее развития.
6. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
7. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
8. Принципы физической культуры: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности.
9. Методы физического воспитания.
10. Цели, задачи ОФП.
11. Цели, задачи СФП.
12. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
13. Методы определения физической работоспособности и оценки.
14. Роль питания в формировании здоровья.
15. Методы контроля за состоянием здоровья организма и оценки уровня физического здоровья.

#### **2.3.2 Примерное задание на дифференцированный зачет по общеобразовательной учебной дисциплине**

1. Выполнение бега на 500 м с высокого старта (дев.).
2. Выполнение бега на 1000 м с высокого старта (юн.).