

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Забайкальский институт железнодорожного транспорта –
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Читинский техникум железнодорожного транспорта
(ЧТЖТ ЗаБИЖТ ИрГУПС)

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (приказ Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г N 508 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения»).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

протокол от 10 июня 2022 № 11

Председатель А.Г. Ганаев

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-
методического отдела СПО

Л.В. Теряева

10 июня 2022

Разработчик: Логинова И.А. – преподаватель первой квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая учебная программа дисциплины реализуется за счет часов обязательной и вариативной части.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

– основы здорового образа жизни;

При изучении данной дисциплины формируются следующие общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Цель воспитательной работы в рамках дисциплины: создание воспитательного пространства, обеспечивающего развитие обучающихся как субъекта деятельности, личности и индивидуальности в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, подготовка квалифицированных рабочих и специалистов к самостоятельному выполнению видов профессиональной деятельности (в соответствии с профессиональными стандартами), конкурентоспособного на региональном рынке труда, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, со сформированными гражданскими качествами личности в соответствии с запросами и потребностями региональной экономики и социокультурной политики.

Воспитательная работа в рамках дисциплины направлена на решение задач: развития личности; создания условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека,

семьи, общества и государства; формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде.

Планируемые личностные результаты, в ходе реализации рабочей учебной программы:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.4 Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины очной формы обучения:

- Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 244 часа,
 - Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 122 часа;
- в том числе:
- теоретическое обучение – 2 часа;
 - практические занятия – 120 часов.
 - Самостоятельная работа обучающегося – 122 часа,
 - Промежуточная аттестация: в форме зачета, дифференцированного зачета.

1.5 Используемые методы обучения

1.5.1 Пассивные: лекция, демонстрация, чтение, опрос.

1.5.2 Активные и интерактивные: работа в малых группах, проблемная лекция, работа с документами, тестирование.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем рабочей учебной программы дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
Самостоятельная занятая обучающегося (всего)	122
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачетов и дифференцированных зачетов	

2.2 Тематический план и содержание рабочей учебной программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура, очной формы обучения.

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Количество часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
		2 курс, 3 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) – 64 часа Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 32 часа в том числе: теоретическое обучение – 2 часа практические занятия – 30 часов Самостоятельная работа – 32 часа		
Раздел 1. Теоретический				
	Содержание учебного материала:			
	1	Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации. Основы здорового образа жизни	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа: Влияние физических упражнений на организм человека	2	
Раздел 2. Практической				
	Практические занятия			
1. Волейбол	2	П/з № 1 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Техника стоек и передвижений. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
Тема 1.1 Техника передач мяча.	3	П/з № 2 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Техника стоек и передвижений. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	4	П/з № 3 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Техника стоек и передвижений. Учебная игра. Контроль: прыжок в длину с места.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	5	П/з № 4 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	6	П/з № 5 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Техника стоек и передвижений. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
	7	П/з № 6 Контроль: техника передачи мяча сверху двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол, развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжку	2	
Тема 1.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара и блокирования.	8	П/з № 7 Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	9	П/з № 8 Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	10	П/з № 9 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Учебная игра. Контроль: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
	11	П/з № 10 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
12		П/з № 11 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
13		П/з № 12 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
14		П/з № 13 Контроль: техники нижней и верхней прямой подач мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
15		П/з № 14 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
16		П/з № 15 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол Развитие силы рук и плечевого пояса: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу	2	
		Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета		
			Итого за семестр:	64
			В т.ч.	
			практические занятия	30
			теоретическое обучение	2
			самостоятельная работа	32
			2 курс, 4 семестр	
			Максимальная учебная нагрузка (всего) – 84 часа	
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 42 часа в том числе:	
			практические занятия – 42 часов	
			Самостоятельная работа – 42 часа	

Раздел 1. Практический				
1. Баскетбол Тема 1.1 Техника передач мяча на месте и в движении. Техника бросков.	Практические занятия			
	1	П/з № 1 Стойки и передвижения. Обучение технике передач мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа: ТБ на занятиях физической культуры. Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	2	П/з № 2 Обучение технике передач мяча на месте и в движении. Обучение технике бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	3	П/з № 3 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	4	П/з № 4 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Контроль: прыжки со скакалкой.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	5	П/з № 5 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2	
	Тема 1.2 Техника ведения мяча.	6	П/з № 6 Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой (девушки – 3 серии x 30 секунд, юноши – 4 x 45)	2		

	7	П/з № 7 Обучение технике ведения мяча на месте, в движении с изменением скорости и направления движения. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2		
	8	П/з № 8 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: подтягивания в висе (висе лежа).	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2		
	9	П/з № 9 Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении с изменением скорости и направления движения. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2		
	10	П/з № 10 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2		
	11	П/з № 11 Контроль: техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие прыгучести: выпрыгивания из полного приседа (девушки - 3 серии по 15 раз, юноши – 4 x 25)	2		
	Тема 1.3 Тактика игры. Штрафной бросок.	12	П/з № 12 Тактика игры. Обучение технике штрафного броска. Совершенствование техники ранее изученных элементов Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
			Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	

13	П/з № 13 Тактика игры. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ранее изученных элементов Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
	Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
14	П/з № 14 Тактика игры. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ранее изученных элементов Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
	Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
15	П/з № 15 Тактика игры. Совершенствование техники ранее изученных элементов Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: техника штрафного броска.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
	Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
16	П/з № 16 Тактика игры. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ранее изученных элементов Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
	Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
17	П/з № 17 Тактика игры. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
	Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
18	П/з № 18 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
	Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
19	П/з № 19 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра. Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	

		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
	20	П/з № 20 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
	21	П/з № 21 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа: Основные правила игры в баскетбол Развитие силы ног: упражнение “пистолет” – приседание на одной ноге (девушки – 3 серии по 6 раз (на каждой ноге), юноши – 4 x 10 (на каждой ноге))	2	
		Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета		
		Итого за семестр	84	
		В т.ч. практические занятия	42	
		самостоятельное обучение	42	
		3 курс, 5 семестр (2 курс, 3 семестр) Максимальная учебная нагрузка (всего) – 60 часов Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 30 часов в том числе: практические занятия – 30 часов Самостоятельная работа – 30 часа		
Раздел 1. Практический				
		Практические занятия		
1. Волейбол	1	П/з № 1 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
Тема 1.1 Техника передач мяча.		Самостоятельная работа студентов: ТБ на занятиях. Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц брюшного пресса	2	
Техника нападающего удара.	2	П/з № 2 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Обучение технике нападающего удара. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц брюшного пресса	2	

	3	П/з № 3 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: прыжок в длину с места.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц брюшного пресса	2		
	4	П/з № 4 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц брюшного пресса	2		
	5	П/з № 5 Контроль: техника передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц брюшного пресса	2		
	Тема 1.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника блокирования.	6	П/з № 6 Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
			Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц спины	2	
		7	П/з № 7 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра. Контроль: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц спины			2		
8		П/з № 8 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц спины	2		
9		П/з № 9 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц спины	2		
10		П/з № 10 Контрольный норматив: техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц спины	2		

	11	П/з № 11. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц спины	2		
	12	П/з № 12 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц спины	2		
	13	П/з № 13 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц спины	2		
	14	П/з № 14 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц спины	2		
	15	П/з № 15 Учебная игра	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития мышц спины	2		
		Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета			
	Итого за семестр			60	
	В том числе практические занятия			30	
	самостоятельное обучение			30	
			3 курс, 6 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) – 36 в том числе практические занятия – 18 самостоятельная работа – 18		
Раздел 1. Практический					
	Практические занятия				
1. Баскетбол	1	П/з № 1 Обучение технике передач мяча на месте и в движении в парах, тройках. Техника ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	

Тема 1.1 Техника передач мяча на месте и в движении.		Самостоятельная работа студентов: техника безопасности на занятиях. Основные правила игры в баскетбол. Упражнения для развития прыгучести.	2	
	2	П/з № 2 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в баскетбол. Упражнения для развития прыгучести	2	
	3	П/з № 3 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в парах, тройках. Контроль: прыжки со скакалкой. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в баскетбол. Упражнения для развития прыгучести	2	
Тема 1.2 Техника ведения мяча. Техника бросков в корзину.	4	П/з № 4 Обучение технике ведения мяча на месте и в движении с изменением скорости, направления движения. Броски мяча в движении. Штрафные броски. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в баскетбол. Упражнения для развития прыгучести	2	
	5	П/з № 5 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Броски мяча в движении. Штрафные броски. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: подтягивания в висе юноши (висе лежа девушки).	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в баскетбол. Упражнения для развития прыгучести	2	
	6	П/з № 6 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование ранее изученных элементов техники. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в баскетбол. Упражнения для развития прыгучести	2	
	7	П/з № 7 Контроль: техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в баскетбол. Упражнения для развития прыгучести	2	
	8	П/з № 8 Совершенствование техники штрафного броска. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в баскетбол. Упражнения для развития прыгучести	2	
9	П/з № 9 Совершенствование ранее изученных элементов техники. Развитие двигательных качеств. Контроль: техника выполнения штрафного броска. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	

		Самостоятельная работа студентов: Основные правила игры в баскетбол. Упражнения для развития прыгучести	2	
		Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета		
		Итого за семестр	36	
		В том числе	18	
		практические занятия	18	
		самостоятельное обучение		
		Итого по дисциплине:	244	
		В т.ч.		
		практические занятия	120	
		теоретическое обучение	2	
		Самостоятельная работа	122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей учебной программы дисциплины осуществляется в специальных помещениях:

Кабинет физической культуры:

Предназначен для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенды, ноутбуки (переносные) с лицензионным программным обеспечением.

Спортивный комплекс.

Спортивный зал № 1:

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: Волейбольные стойки, сетка волейбольная, мячи различные; баскетбольные щиты, шведские стенки, подвижные перекладины, выдвижные трибуны, теннисные столы, электрическое табло; гантели наборные; табло перекидное; скамейки; весы с ростомером; аптечка медицинская; канат; коврик гимнастический; козел гимнастический; конь гимнастический, ворота для мини-футбола.

Тренажёрный зал № 1:

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: Беговая дорожка, 16 стенов для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала.

Тренажёрный зал № 2

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Основное оборудование: Беговые дорожки, снаряд для жима ног, велоэргометры, шагомер, эллиптический эргометр, установка для жима штанги, гантельный ряд, универсальный тренажёр

Кабинет для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации:

Предназначен для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: учебная мебель, мультимедиапроектор (переносной), экран, компьютеры с подключением к сети «Интернет» с лицензионным программным обеспечением.

Читальный зал с выходом в сеть Интернет:

Предназначен для организации самостоятельной работы обучающихся.

Основное оборудование: учебная мебель, компьютерная техника с подключением к сети Интернет, обеспечивающая доступ в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – Москва: КНОРУС, 2021. – ISBN: 978-5-406-07424-4 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://book.ru/book/939387>.

Дополнительная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2022. – ISBN: 978-5-406-06687-4 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://book.ru/book/942846>.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с. – ISBN: 978-5-406-07522-7 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://book.ru/book/940094>.

Учебно-методическая литература:

1. Бойко, В. И. ОГСЭ. 04. Физическая культура: учебно-методическое пособие для проведения практических занятий и организации самостоятельной работы обучающихся очной формы обучения специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения / В. И. Бойко – Чита: РИО сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2020. – 72 с. – Режим доступа: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=37110.pdf

2. Конева, Д.М. ОГСЭ. 04. Физическая культура: методические рекомендации по организации практических занятий для обучающихся очной формы обучения специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения/ Д. М. Конева, – Чита: РИО сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2022. – 33 с. – Режим доступа: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=37111.pdf

Электронные ресурсы:

1. ЭБС Университетская библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/>

2. ЭБС «Лань» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/>

3. ЭБС «BOOK.RU» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://book.ru/static/license/>

4. ЭБС Znanium.com [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://znanium.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей учебной программы дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы при различных формах обучения.

Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Форма и методы контроля и оценки результата обучения
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> – тестирование; – наблюдение за деятельностью обучающихся на занятиях, зачет, дифференцированный зачет
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> – наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях, зачет, дифференцированный зачет

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированности профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> – своевременность выполнения заданий; – рациональное распределение времени на всех этапах решения задач. 	Оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях, зачет, дифференцированный зачет
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none"> – способности принимать решения в нестандартных и стандартных ситуациях и нести за них ответственность; 	Оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях, зачет, дифференцированный зачет
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение обязанностей в соответствии с распределением групповой деятельности; – умение работать в парах, группах на занятиях. 	Оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях, зачет, дифференцированный зачет
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	<ul style="list-style-type: none"> - знание основ здорового образа жизни -умение соблюдать основы здорового образа жизни и требования охраны труда. 	Оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях, зачет, дифференцированный зачет

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Забайкальский институт железнодорожного транспорта –
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Читинский техникум железнодорожного транспорта
(ЧТЖТ ЗаБИЖТ ИрГУПС)

Фонд оценочных средств

ОГСЭ.04. Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

Чита 2022

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (приказ Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г № 508 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения») и на основании рабочей учебной программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

РАССМОТРЕНО

ЦМК ФКиБЖ

протокол № 12 от 10 июня 2022

Председатель А.Г. Ганаев

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического
отдела СПО

Л.В. Теряева

10 июня 2022

Разработчики: Конева Д.М. – преподаватель ЗаБИЖТ ИрГУПС, Костригина Я.П. – преподаватель высшей квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС.

Содержание

	стр.
1 Паспорт фонда оценочных средств	4
1.1 Общие положения	4
1.2 Система контроля и оценки	7
2 Фонд оценочных средств для оценки уровня освоения умений и знаний по рабочей учебной программе дисциплины	12
2.1 Материалы для текущего контроля	12
2.2 Материалы для промежуточной аттестации	13
Приложение 1 Типовые задания для практических занятий	14
Приложение 2 Фонд тестовых заданий для оценки сформированности компетенций	16

1 Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Общие положения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся очной формы обучения, осваивающих рабочую учебную программу дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура.

ФОС разработан для подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, на основе рабочей учебной программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации.

В результате освоения рабочей учебной программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными умениями и знаниями.

Таблица 1

Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Форма и методы контроля и оценки результата обучения
умения: У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– самостоятельные работы; – практическое занятие – дифференцированный зачет
знания: З1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	– тестирование – практическое занятие – дифференцированный зачет
З2 – основы здорового образа жизни	– тестирование – практическое занятие – дифференцированный зачет

В процессе изучения рабочей учебной программы дисциплины осуществляется формирование общих (ОК) компетенций:

Таблица 2

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	– обоснование выбора и необходимости применения оптимальных методов и способов решения профессиональных задач – аргументация и полнота оценки эффективности и качества выполнения профессиональных задач	Педагогическое наблюдение за учебной активностью обучающихся, за выполнением самостоятельной работы, текущий контроль в форме устного опроса, тестирования, наблюдение и оценка на практических занятиях, на дифференцированном зачете
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	– фактическая демонстрация аналитических и организаторских способностей – обоснование выбора наиболее оптимального варианта решения	Педагогическое наблюдение за учебной активностью обучающихся, за выполнением самостоятельной работы, текущий контроль в форме устного опроса, тестирования,

	в стандартных и нестандартных ситуациях - правовая грамотность и выраженная профессиональная готовность нести ответственность за результаты своей работы	наблюдение и оценка на практических занятиях, на дифференцированном зачете
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	– фактическое владение приемами делового общения и правил культуры поведения в профессиональной деятельности	Педагогическое наблюдение за учебной активностью обучающихся, за выполнением самостоятельной работы, текущий контроль в форме устного опроса, тестирования, наблюдение и оценка на практических занятиях, на дифференцированном зачете
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	– соблюдение основ здорового образа жизни и требований охраны труда	Педагогическое наблюдение за учебной активностью обучающихся, за выполнением самостоятельной работы, текущий контроль в форме устного опроса, тестирования, наблюдение и оценка на практических занятиях, на дифференцированном зачете

Формой промежуточной аттестации по рабочей учебной программе дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является дифференцированный зачет.

1.2 Система контроля и оценки

Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины представлена в таблице 3.

Таблица 3

Формы контроля рабочей учебной программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий и рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Теоретический				
Тема 1.1. Требования к занятиям, техника пожарной безопасности, план эвакуации. Основы здорового образа жизни	Самостоятельная работа	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1, 3.1, 3.2, 3.3	Дифференцированный зачет	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1, 3.1, 3.2, 3.3
Раздел 2. Практический. Волейбол				
Тема 1.1 Техника передач мяча.				
П/з № 1 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Техника стоек и	практическое занятие,	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1,	Дифференцированный зачет	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1,

передвижений. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	самостоятельные работы, тестирование	3.1, 3.2, 3.3		3.1, 3.2, 3.3
П/з № 2 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Техника стоек и передвижений. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 3 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Техника стоек и передвижений. Учебная игра. Контроль: прыжок в длину с места.				
П/з № 4 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 5 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Техника стоек и передвижений. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 6 Контроль: техника передачи мяча сверху двумя руками. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
Тема 1.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара и блокирования.				
П/з № 7 Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	практическое занятие, самостоятельные работы, тестирование	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1, 3.1, 3.2, 3.3	Дифференцированный зачет	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1, 3.1, 3.2, 3.3
П/з № 8 Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике нападающего удара и блокирования Развитие двигательных качеств. Учебная игра				
П/з № 9 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча.				

Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Учебная игра. Контроль: сгибание разгибание рук в упоре лежа.				
П/з № 10 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 11 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 12 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 13 Контроль: техники нижней и верхней прямой подач мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 14 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.				
П/з № 15 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.				
Тема 1.3 Тактика игры. Штрафной бросок.				
П/з № 12 Тактика игры. Обучение технике штрафного броска. Совершенствование техники ранее изученных элементов Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	практическое занятие, самостоятельные работы, тестирование	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1, 3.1, 3.2, 3.3	Дифференцированный зачет	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1, 3.1, 3.2, 3.3
П/з № 13 Тактика игры. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ранее изученных элементов				

Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 14 Тактика игры. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ранее изученных элементов Развитие двигательных качеств. Учебная игра				
П/з № 15 Тактика игры. Совершенствование техники ранее изученных элементов Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: техника штрафного броска.				
П/з № 16 Тактика игры. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ранее изученных элементов Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 17 Тактика игры. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 18 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.				
П/з № 19 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра. Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине.				
П/з № 20 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
№ 21 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
Раздел 1. Практический. Волейбол				
Тема 1.1 Техника передач мяча. Техника нападающего удара.				
П/з № 1 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу	практическое занятие,	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10,		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10,

двумя руками. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	самостоятельные работы, тестирование практическое	У.1, 3.1, 3.2, 3.3	Дифференцированный зачет	У.1, 3.1, 3.2, 3.3
П/з № 2 Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Обучение технике нападающего удара. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 3 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: прыжок в длину с места.				
П/з № 4 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках и в парах с передвижением. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 5 Контроль: техника передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
Тема 1.2 Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника блокирования.				
П/з № 6 Обучение технике нижней и верхней прямой подач мяча. Обучение технике блокирования. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	практическое занятие, самостоятельные работы, тестирование	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1, 3.1, 3.2, 3.3	Дифференцированный зачет	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1, 3.1, 3.2, 3.3
П/з № 7 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра. Контроль: сгибание разгибание рук в упоре лежа.				
П/з № 8 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники блокирования. Развитие				

двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 9 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 10 Контрольный норматив: техники нижней и верхней прямой подач мяча. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра.				
П/з № 11. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра				
П/з № 12 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра				
П/з № 13 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра				
П/з № 14 Совершенствование техники ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра				
П/з № 15 Учебная игра				
Раздел 1. Практический. Баскетбол				
Тема 1.1 Техника передач мяча на месте и в движении				
П/з № 1 Обучение технике передач мяча на месте и в движении в парах, тройках. Техника ранее изученных элементов. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	практическое занятие, самостоятельные работы, тестирование	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1, 3.1, 3.2, 3.3	Дифференцированный зачет	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1, 3.1, 3.2, 3.3
П/з № 2 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.				
П/з № 3 Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в парах, тройках. Контроль: прыжки со скакалкой. Учебная игра.				
Тема 1.2 Техника владения мячом. Техника бросков в корзину.				

<p>П/з № 4 Обучение технике ведения мяча на месте и в движении с изменением скорости, направления движения. Броски мяча в движении. Штрафные броски. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.</p>	<p>практическое занятие, самостоятельные работы, тестирование</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1, 3.1, 3.2, 3.3</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У.1, 3.1, 3.2, 3.3</p>
<p>П/з № 5 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Броски мяча в движении. Штрафные броски. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контроль: подтягивания в висе юноши (висе лежа девушки).</p>				
<p>П/з № 6 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование ранее изученных элементов техники. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.</p>				
<p>П/з № 7 Контроль: техника ведения мяча в движении, техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов). Учебная игра.</p>				
<p>П/з № 8 Совершенствование техники штрафного броска. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.</p>				
<p>П/з № 9 Совершенствование ранее изученных элементов техники. Развитие двигательных качеств. Контроль: техника выполнения штрафного броска. Учебная игра.</p>				

2 Фонд оценочных средств для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний по рабочей учебной программе дисциплины

2.1 Материалы для текущего контроля

– Приложения 1 Типовые задания для практических занятий;

Задания для практических занятий представлены в полном объеме в соответствующем методическом обеспечении.

Самостоятельная работа обучающихся определена рабочей учебной программой дисциплины и представлена в соответствующем методическом обеспечении.

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Задания практических занятий	
«отлично»	Демонстрирует очень высокий/высокий уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены
«хорошо»	Демонстрирует достаточно высокий/выше среднего уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены
«удовлетворительно»	Демонстрирует средний уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены. Демонстрирует низкий/ниже среднего уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены
«неудовлетворительно»	Демонстрирует очень низкий уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Не ответа. Не было попытки решить задачу
Тестирование	
«отлично»	Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«хорошо»	Обучающийся верно ответил на 80 – 89 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«удовлетворительно»	Обучающийся верно ответил на 70 – 79 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«неудовлетворительно»	Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования
Самостоятельная работа. Реферат	
«отлично»	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы
«хорошо»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях;

	не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
«удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод
«неудовлетворительно»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Реферат обучающимся не представлен

2.2 Материалы промежуточной аттестации

– Приложение 2 Фонд тестовых заданий для оценки сформированности компетенций.

Фонд тестовых заданий по дисциплине содержит тестовые задания, распределенные по компетенциям, с указанием эталонов ответа.

Итоговое тестовое задание дифференцированного зачета формируется преподавателем на основе тестовых заданий фонда (не менее 4 вариантов, в каждый включается не менее 30 вопросов).

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
	Тестирование
«отлично»	Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«хорошо»	Обучающийся верно ответил на 71 – 89 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«удовлетворительно»	Обучающийся верно ответил на 50 – 70 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«неудовлетворительно»	Обучающийся верно ответил на 49 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования

Типовые задания для практических занятий

Образец практического занятия по теме 2.1 Техника передач мяча

Практическое занятие № 1: Обучение технике передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Техника стоек и передвижений. Учебная игра. Развитие двигательных качеств

Проверяемые результаты обучения:

- У.1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
- 3.1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- 3.2 – основы здорового образа жизни
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
- ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда

Задание: изучить теоретический материал по теме занятия. Выполнить заданные упражнения

Верхняя передача мяча. От успешного обучения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий, и совершенствование её в той или иной форме проводится на всех последующих, за исключением тех занятий, которые полностью посвящаются общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический приём волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев верхней передачей в совершенстве, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волейболе.

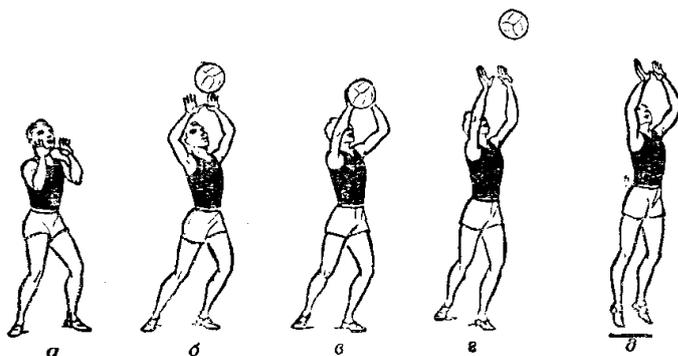


Рисунок 1 – Верхняя передача мяча

На рисунке 1 показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперёд–вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку. Основная нагрузка при передаче (собственно передача) падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются. Разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придаётся нужное направление

В зависимости от траектории полёта мяча верхняя передача выполняется в средней или низкой стойках.

Приём мяча снизу двумя руками. Приём снизу применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя, или у самой сетки, или, когда остаётся одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.

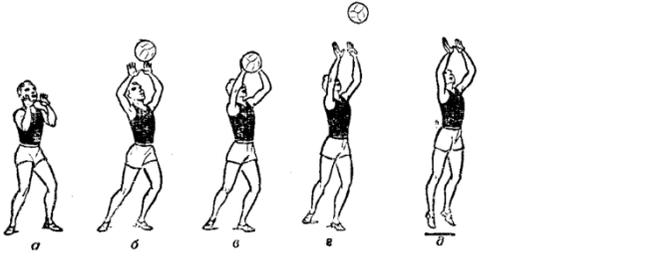
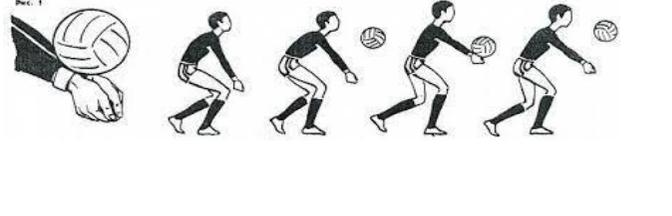
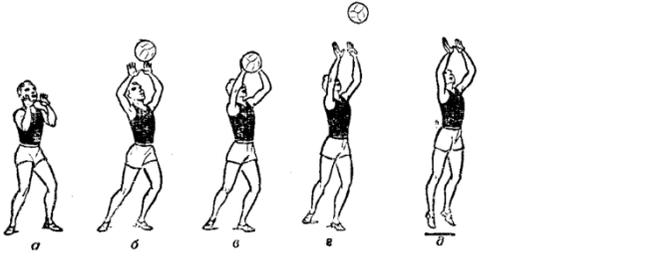
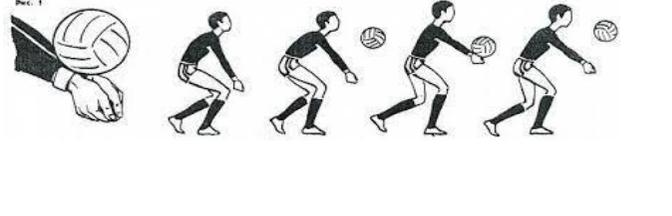
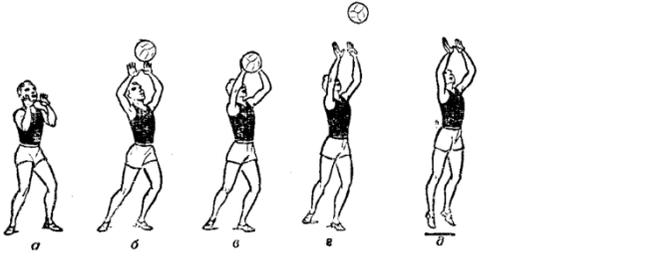
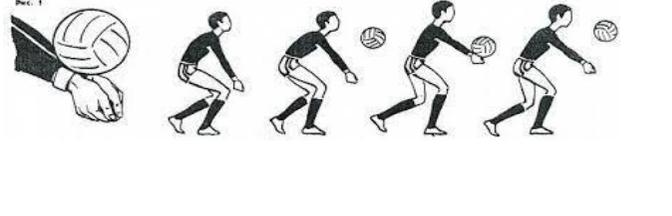
Фонд тестовых заданий для оценки сформированности компетенций

Проверяемые компетенции	Тема в соответствии с рабочей учебной программой	Тестовое задание	Ключ										
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>3 семестр Тема 2.1 Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками</p>	<p>1. Укажите, в какой последовательности необходимо проводить обучение верхней передачи для успешного освоение данного элемента? А) Имитация верхней передачи Б) Стойка В) Правильная постановка рук</p>	БВА										
		<p>2. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию таких пяти физических качеств как: ловкость, быстрота, гибкость, сила и _____ »</p>	выносливость										
	<p>Тема 2.2 Техника выполнения приёма-передачи мяча снизу двумя руками</p>	<p>3. Какие виды элементов относятся к волейболу? (Выберете несколько вариантов ответов) А) Блок Б) Дриблинг В) Бросок Г) Подача Д) Барьерный бег</p>	АГ										
		<p>4. Сопоставьте размеры указанные в таблице с предложенными объектами</p> <table border="1" data-bbox="808 1098 1675 1289"> <thead> <tr> <th>РАЗМЕРЫ</th> <th>ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 18 x 9 м</td> <td>А) Высота мужской сетки</td> </tr> <tr> <td>2. 2,24 м</td> <td>Б) Высота женской сетки</td> </tr> <tr> <td>3. 260-280</td> <td>В) Вес волейбольного мяча</td> </tr> <tr> <td>4. 2,43</td> <td>Г) Игровая площадка</td> </tr> </tbody> </table>	РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ	1. 18 x 9 м	А) Высота мужской сетки	2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки	3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча	4. 2,43	Г) Игровая площадка	1-Г 2-Б 3-В 4-А
	РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ											
1. 18 x 9 м	А) Высота мужской сетки												
2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки												
3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча												
4. 2,43	Г) Игровая площадка												
	<p>5. При игре в волейбол игрок выполняет подачу... А) Ударом по мячу рукой</p>	А											

Тема 2.3 Техника выполнения подачи мяча	Б) Ударом по мячу ногой В) Броском мяча Г) Любым способом										
	6. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Игра в волейбол развивает такие физические _____ как ловкость, подвижность, координацию, быстроту реакции»	качества									
Тема 2.4 Техника выполнения нападающего удара и блокирования	7. Укажите правильный вариант утверждения: «Групповые тактические действия это...»: А) взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи Б) действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры В) совокупность тактических действий (индивидуальных и коллективных), направленных на достижение победы над соперником Г) все указанные варианты являются верными	А									
	8. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «К основным средствам физической культуры относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, а также физические _____»	упражнения									
Тема 3.1 Работа на тренажерах	9. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – это _____»	сила									
	10. Подберите спортивные снаряды/инвентарь/оборудование соответствующим видам спорта из предлагаемого списка. <table border="1" data-bbox="763 1082 1464 1275"> <thead> <tr> <th>ВИД СПОРТА</th> <th>ИНВЕНТАРЬ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Волейбол</td> <td>А) Эстафетная палочка</td> </tr> <tr> <td>2. Конькобежный спорт</td> <td>Б) Мяч</td> </tr> <tr> <td>3. Легкая атлетика</td> <td>В) Коньки</td> </tr> <tr> <td>4. Шахматы</td> <td>Г) Доска</td> </tr> </tbody> </table>	ВИД СПОРТА	ИНВЕНТАРЬ	1. Волейбол	А) Эстафетная палочка	2. Конькобежный спорт	Б) Мяч	3. Легкая атлетика	В) Коньки	4. Шахматы	Г) Доска
ВИД СПОРТА	ИНВЕНТАРЬ										
1. Волейбол	А) Эстафетная палочка										
2. Конькобежный спорт	Б) Мяч										
3. Легкая атлетика	В) Коньки										
4. Шахматы	Г) Доска										
	11. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой – это _____»	гибкость									

	Тема 3.2 Сдача контрольных нормативов	12. Как называются упражнения для разносторонней физической подготовки и расширения функциональных возможностей организма? А) вольные Б) строевые В) акробатические Г) общеразвивающие	Г
	4 семестр Тема 1.1 Техника выполнения ведения, передачи и бросков мяча	13. При ведении мяча не разрешается: А) двойное ведение Б) ведение двумя руками по очереди В) ведение мяча после касания мяча соперником Г) все указанные варианты являются верными	А
		14. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Игра в баскетбол развивает такие физические _____ как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость»	качества
	Тема 1.2 Техника выполнения связки ведение – 2 шага – бросок, штрафных бросков	15. Какой ответ является верным – высота от пола до баскетбольного кольца: А) 305 см Б) 265 см В) 310 см Г) 300 см	А
		16. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Составная часть физической культуры, средства и метод физического воспитания, основанные на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека – это _____»	спорт
	Тема 2.1 Работа на тренажерах	17. Как называются упражнения, способствующие более быстрой подготовке организма к предстоящей деятельности? А) упражнения с отягощениями Б) разминка В) массаж Г) тренировка	Б

		18. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Основными составляющими здорового образа жизни (ЗОЖ) являются отказ от вредных привычек, рациональный _____ дня, правильное питание, правильная реакция на стрессовые ситуации, оптимальный двигательный режим, гигиена, закаливание»	режим
	Тема 2.2 Сдача контрольных нормативов	19. У пострадавшего закрытый перелом предплечья без смещения. Укажите из предложенных вариантов оказания первой помощи пострадавшему те, которые, на ваш взгляд, неприемлемы: А) в первую очередь сделать искусственное дыхание Б) туго забинтовать место перелома В) обработать место перелома йодом Г) при помощи шины обездвижить суставы выше и ниже перелома Д) направить пострадавшего к врачу Е) дать пострадавшему таблетку аспирина	АВЕ
		20. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Уровень владения двигательным действием – это двигательное _____»	умение
	Тема 3.1 Техника выполнения ведения, ударов и передач мяча	21. В какой последовательности необходимо проводить обучение технике игры в баскетбол: А) Ведение мяча на месте Б) Стойки и передвижения В) Передача мяча Г) Ловля мяча Д) Броски мяча	БГВАД
		22. Игрок, выполняющий вбрасывание, не должен затрачивать более секунд до момента выпуска мяча из рук	5
		23. Как называется временное снижение работоспособности?	Утомление

	<p>Тема 3.2 Сдача контрольных нормативов, зачета</p>	<p>24. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: А) тяжелая атлетика Б) современное пятиборье В) гимнастика Г) легкая атлетика</p>	<p>В</p>								
	<p>5 семестр Тема 1.1 Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками</p>	<p>25. Глядя на картинку, сопоставьте название элемента с изображением.</p> <table border="1" data-bbox="698 373 1845 1155"> <thead> <tr> <th data-bbox="698 373 1460 450">ЭЛЕМЕНТ</th> <th data-bbox="1460 373 1845 450">НАЗВАНИЕ ЭЛЕМЕНТА</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="698 450 1460 715"> <p>1.</p>  </td> <td data-bbox="1460 450 1845 715"> <p>А) Нижняя передача</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="698 715 1460 928"> <p>2.</p>  </td> <td data-bbox="1460 715 1845 928"> <p>Б) Верхняя передача</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="698 928 1460 1155"> <p>3.</p>  </td> <td data-bbox="1460 928 1845 1155"> <p>В) Подача</p> </td> </tr> </tbody> </table> <p>26. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Игра в волейбол развивает такие физические _____ как ловкость, подвижность, координацию, быстроту реакции»</p> <p>27. Кто из перечисленных людей является создателем волейбола? А) Уильям Морган</p>	ЭЛЕМЕНТ	НАЗВАНИЕ ЭЛЕМЕНТА	<p>1.</p> 	<p>А) Нижняя передача</p>	<p>2.</p> 	<p>Б) Верхняя передача</p>	<p>3.</p> 	<p>В) Подача</p>	<p>А-3 Б-1 В-2</p> <p>качества</p> <p>А</p>
ЭЛЕМЕНТ	НАЗВАНИЕ ЭЛЕМЕНТА										
<p>1.</p> 	<p>А) Нижняя передача</p>										
<p>2.</p> 	<p>Б) Верхняя передача</p>										
<p>3.</p> 	<p>В) Подача</p>										

Тема 1.2 Техника выполнения приёма-передачи мяча снизу двумя руками	Б) Уильям Шекспир В) Уильям Джеймс Г) Уильям Уоллес										
	28. Вставьте в утверждение пропущенные слова: «Как мы знаем, есть различные виды волейбола, но самые популярные классический и пляжный. Называют три наиболее существенных различия в данных видах волейбола. Если количество игроков, играющих на площадке – 6, размер одной половины площадки 9 м. на 9 м, а количество очков, которое нужно набрать в партии – 25, то это (1) _____ волейбол. Если количество игроков, играющих на площадке – 2, размер одной половины площадки 8 м. на 8 м, а количество очков, которое нужно набрать в партии – 21, то это (2) _____ волейбол»	(1) классический (2) пляжный									
Тема 1.3 Техника выполнения подач мяча	29. Какие виды подач относятся к волейболу (Выберите несколько вариантов ответов) А) Нижняя подача Б) Боковая подача В) Верхняя подача Г) Веер Д) Планирующая	АБВД									
	30. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?	Удаление									
Тема 1.4 Техника выполнения нападающего удара и блокирования	31. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «При подаче мяча это действие является нарушением правил: игрок заступил ногой _____ площадки»	пространство									
	32. Сопоставьте размеры указанные в таблице с предложенными объектами <table border="1" data-bbox="801 1082 1928 1278"> <thead> <tr> <th>РАЗМЕРЫ</th> <th>ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 18 х 9 м</td> <td>А) Высота мужской сетки</td> </tr> <tr> <td>2. 2,24 м</td> <td>Б) Высота женской сетки</td> </tr> <tr> <td>3. 260-280</td> <td>В) Вес волейбольного мяча</td> </tr> <tr> <td>4. 2,43</td> <td>Г) Игровая площадка</td> </tr> </tbody> </table>	РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ	1. 18 х 9 м	А) Высота мужской сетки	2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки	3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча	4. 2,43	Г) Игровая площадка
РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ										
1. 18 х 9 м	А) Высота мужской сетки										
2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки										
3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча										
4. 2,43	Г) Игровая площадка										
Тема 2.1 Работа на тренажерах	33. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время... А) Подвижных и спортивных игр Б) Прыжков в высоту	А									

		<p>В) Челночного бега Г) На беговой дорожке</p>											
		<p>34. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Тренировочный процесс, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие, – это общая физическая _____»</p>	подготовка										
6 семестр Тема 1.1 Совершенствование техники выполнения ведения, передач и бросков мяча		<p>35. За какое нарушение игрок наказывается персональным замечанием (фолом)? А) «пробежка» Б) прыжок с мячом В) толчок соперника Г) удар по рукам</p>	ВГ										
		<p>36. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Составная часть физической культуры, средства и метод физического воспитания, основанные на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека – это _____»</p>	спорт										
Тема 1.2 Совершенствование техники выполнения связки ведение – 2 шага – бросок, штрафных бросков		<p>37. Установите соответствие линий баскетбольной площадки и их описания</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>НАИМЕНОВАНИЕ ЛИНИИ</th> <th>ОПИСАНИЕ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Центральная линия</td> <td>А. Ограничивает площадку по длинному краю</td> </tr> <tr> <td>2. Боковая линия</td> <td>Б. Полукруг радиусом 6,75</td> </tr> <tr> <td>3. Линия штрафного броска</td> <td>В. Проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию</td> </tr> <tr> <td>4. Трехочковая линия</td> <td>Г. Располагается на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии</td> </tr> </tbody> </table>	НАИМЕНОВАНИЕ ЛИНИИ	ОПИСАНИЕ	1. Центральная линия	А. Ограничивает площадку по длинному краю	2. Боковая линия	Б. Полукруг радиусом 6,75	3. Линия штрафного броска	В. Проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию	4. Трехочковая линия	Г. Располагается на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии	1-В 2-А 3-Г 4-Б
	НАИМЕНОВАНИЕ ЛИНИИ	ОПИСАНИЕ											
	1. Центральная линия	А. Ограничивает площадку по длинному краю											
2. Боковая линия	Б. Полукруг радиусом 6,75												
3. Линия штрафного броска	В. Проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию												
4. Трехочковая линия	Г. Располагается на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии												
	<p>38. Вставьте у утверждение пропущенное слово: «Физическое качество, которое характеризуется высокой скоростью и хорошей координацией движений – это _____»</p>	ловкость											
	<p>39. Согласно технике безопасности, при несоблюдении каких правил обучающийся не может быть допущен к занятиям. (Выберите несколько вариантов ответов)</p>	АВГ											

3 семестр Тема 1.1 Основные требования безопасности	А) Грязная обувь Б) Длинные ногти В) Сменная одежда Г) Наличие во рту любого содержимого (жвачки, конфет и. т. д)										
	40. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Обучающийся допускается к занятиям по физической культуре при наличии медицинской справки с отметкой о соответствующей группе здоровья и прошедший инструктаж по технике _____»	безопасности									
Тема 2.1 Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками	41. В какой последовательности необходимо проводить обучение верхней передачи для успешного освоения данного элемента А) Имитация верхней передачи Б) Стойка В) Правильная постановка рук	БВА									
	42. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию таких пяти физических качеств как: ловкость, быстрота, гибкость, сила и _____»	выносливость									
Тема 2.2 Техника выполнения приёма-передачи мяча снизу двумя руками	43. Какие виды элементов относятся к волейболу (Выберете несколько вариантов ответов) А) Блок Б) Дриблинг В) Бросок Г) Подача Д) Барьерный бег	АГ									
	44. Сопоставьте размеры указанные в таблице с предложенными объектами <table border="1" data-bbox="683 1157 1635 1348"> <thead> <tr> <th>РАЗМЕРЫ</th> <th>ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 18 x 9 м</td> <td>А) Высота мужской сетки</td> </tr> <tr> <td>2. 2,24 м</td> <td>Б) Высота женской сетки</td> </tr> <tr> <td>3. 260-280</td> <td>В) Вес волейбольного мяча</td> </tr> <tr> <td>4. 2,43</td> <td>Г) Игровая площадка</td> </tr> </tbody> </table>	РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ	1. 18 x 9 м	А) Высота мужской сетки	2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки	3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча	4. 2,43	Г) Игровая площадка
РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ										
1. 18 x 9 м	А) Высота мужской сетки										
2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки										
3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча										
4. 2,43	Г) Игровая площадка										
	45. При игре в волейбол игрок выполняет подачу...	А									

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать	Тема 2.3 Техника выполнения подачи мяча	<p>А) Ударом по мячу рукой Б) Ударом по мячу ногой В) Броском мяча Г) Любым способом</p>										
		46. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Игра в волейбол развивает такие физические _____ как ловкость, подвижность, координацию, быстроту реакции»	качества									
	Тема 2.4 Техника выполнения нападающего удара и блокирования	<p>47. Групповые тактические действия это.... А) взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи Б) действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры В) совокупность тактических действий (индивидуальных и коллективных), направленных на достижение победы над соперником Г) все указанные варианты являются верными</p>	А									
		48. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «К основным средствам физической культуры относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, а также физические _____»	упражнения									
	Тема 3.1 Работа на тренажерах	49. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – это _____»	сила									
		<p>50. Подберите спортивные снаряды/инвентарь/оборудование соответствующим видам спорта из предлагаемого списка.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ВИД СПОРТА</th> <th>ИНВЕНТАРЬ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Волейбол</td> <td>А) Эстафетная палочка</td> </tr> <tr> <td>2. Конькобежный спорт</td> <td>Б) Мяч</td> </tr> <tr> <td>3. Легкая атлетика</td> <td>В) Коньки</td> </tr> <tr> <td>4. Шахматы</td> <td>Г) Доска</td> </tr> </tbody> </table>	ВИД СПОРТА	ИНВЕНТАРЬ	1. Волейбол	А) Эстафетная палочка	2. Конькобежный спорт	Б) Мяч	3. Легкая атлетика	В) Коньки	4. Шахматы	Г) Доска
ВИД СПОРТА	ИНВЕНТАРЬ											
1. Волейбол	А) Эстафетная палочка											
2. Конькобежный спорт	Б) Мяч											
3. Легкая атлетика	В) Коньки											
4. Шахматы	Г) Доска											
	51. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой – это _____»	гибкость										

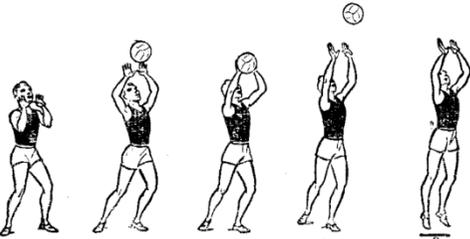
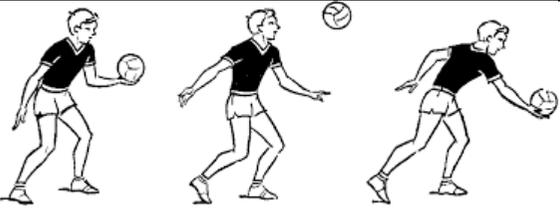
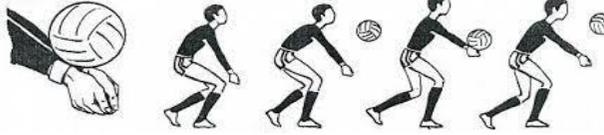
решения в нестандартных ситуациях	Тема 3.2 Сдача контрольных нормативов	52. Как называются упражнения для разносторонней физической подготовки и расширения функциональных возможностей организма? А) вольные Б) строевые В) акробатические Г) общеразвивающие	Г
	4 семестр Тема 1.1 Техника выполнения ведения, передачи и бросков мяча	53. Укажите все правильные варианты утверждения: «При ведении мяча наиболее частыми ошибками являются ...» А) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой; Б) ведение мяча толчком руки; В) мягкая встреча мяча с рукой; Г) сомкнутые пальца кисти.	АГ
Тема 1.2 Техника выполнения связки ведение – 2 шага – бросок, штрафных бросков		54. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Игра в баскетбол развивает такие физические _____ как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость»	качества
	55. Какой ответ является не верным – высота от пола до баскетбольного кольца: А) 305 см Б) 265 см В) 310 см Г) 300 см	БВГ	
Тема 2.1 Работа на тренажерах	56. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Составная часть физической культуры, средства и метод физического воспитания, основанные на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека – это _____»	спорт	
	57. Как называются упражнения, способствующие более быстрой подготовке организма к предстоящей деятельности? А) упражнения с отягощениями Б) разминка В) массаж Г) тренировка	Б	

		58. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Основными составляющими здорового образа жизни (ЗОЖ) являются отказ от вредных привычек, рациональный _____ дня, правильное питание, правильная реакция на стрессовые ситуации, оптимальный двигательный режим, гигиена, закаливание»	режим
Тема 2.2 Сдача контрольных нормативов		59. У пострадавшего закрытый перелом предплечья без смещения. Укажите все правильные варианты оказания первой помощи пострадавшему: А) в первую очередь сделать искусственное дыхание Б) туго забинтовать место перелома В) обработать место перелома йодом Г) при помощи шины обездвижить суставы выше и ниже перелома Д) направить пострадавшего к врачу Е) дать пострадавшему таблетку аспирина	БГД
		60. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Уровень владения двигательным действием – это двигательное _____»	умение
Тема 3.1 Техника выполнения ведения, ударов и передач мяча		61. В какой последовательности необходимо проводить обучение технике игры в баскетбол: А) Ведение мяча на месте Б) Стойки и передвижения В) Передача мяча Г) Ловля мяча Д) Броски мяча	БГВАД
		62. Игрок, выполняющий вбрасывание, не должен затрачивать более секунд до момента выпуска мяча из рук	5
Тема 3.2 Сдача контрольных нормативов, зачета		63. Как называется временное снижение работоспособности?	Утомление
		64. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: А) тяжелая атлетика Б) современное пятиборье В) гимнастика	В

Г) легкая атлетика

5 семестр
Тема 1.1 Техника
выполнения
верхней и нижней
передачи мяча
двумя руками

65. Глядя на картинку, сопоставьте название элемента с изображением.

ЭЛЕМЕНТ	НАЗВАНИЕ ЭЛЕМЕНТА
<p>1.</p> 	А) Нижняя передача
<p>2.</p> 	Б) Верхняя передача
<p>3.</p> 	В) Подача

А-3
Б-1
В-2

66. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Игра в волейбол развивает такие физические _____ как ловкость, подвижность, координацию, быстроту реакции»

качества

Тема 1.2 Техника
выполнения
приёма-передачи
мяча снизу двумя
руками

67. Кто из перечисленных людей НЕ является создателем волейбола? (Выберите несколько вариантов ответов)
А) Уильям Морган
Б) Уильям Шекспир
В) Уильям Джеймс
Г) Уильям Уоллес

БВГ

		68. Вставьте в утверждение пропущенные слова: «Как мы знаем, есть различные виды волейбола, но самые популярные классический и пляжный. Называют три наиболее существенных различия в данных видах волейбола. Если количество игроков, играющих на площадке – 6, размер одной половины площадки 9 м. на 9 м, а количество очков, которое нужно набрать в партии – 25, то это (1) _____ волейбол. Если количество игроков, играющих на площадке – 2, размер одной половины площадки 8 м. на 8 м, а количество очков, которое нужно набрать в партии – 21, то это (2) _____ волейбол»	(1) классический (2) пляжный										
Тема 1.3 Техника выполнения подач мяча		69. Какие виды подач относятся к волейболу (Выберите несколько вариантов ответов) А) Нижняя подача Б) Боковая подача В) Верхняя подача Г) Веер Д) Планирующая	АБВД										
		70. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?	Удаление										
Тема 1.4 Техника выполнения нападающего удара и блокирования		71. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «При подаче мяча это действие является нарушением правил: игрок заступил ногой _____ площадки»	пространство										
		72. Сопоставьте размеры указанные в таблице с предложенными объектами	1-Г 2-Б 3-В 4-А										
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>РАЗМЕРЫ</th> <th>ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 18 х 9 м</td> <td>А) Высота мужской сетки</td> </tr> <tr> <td>2. 2,24 м</td> <td>Б) Высота женской сетки</td> </tr> <tr> <td>3. 260-280</td> <td>В) Вес волейбольного мяча</td> </tr> <tr> <td>4. 2,43</td> <td>Г) Игровая площадка</td> </tr> </tbody> </table>	РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ	1. 18 х 9 м	А) Высота мужской сетки	2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки	3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча	4. 2,43	Г) Игровая площадка	
РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ												
1. 18 х 9 м	А) Высота мужской сетки												
2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки												
3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча												
4. 2,43	Г) Игровая площадка												
Тема 2.1 Работа на тренажерах		73. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время... А) Подвижных и спортивных игр Б) Прыжков в высоту В) Челночного бега Г) Занятий тяжелой атлетикой	А										

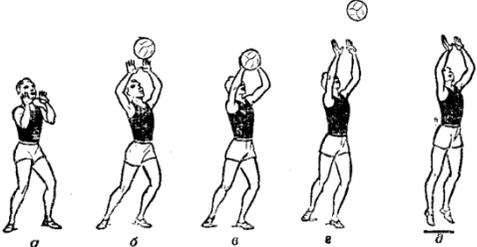
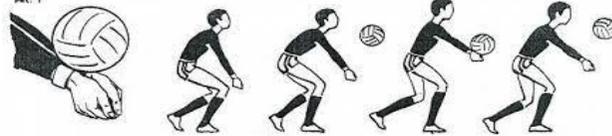
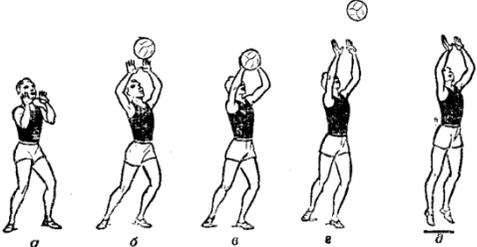
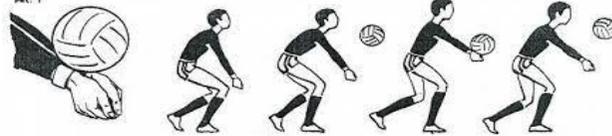
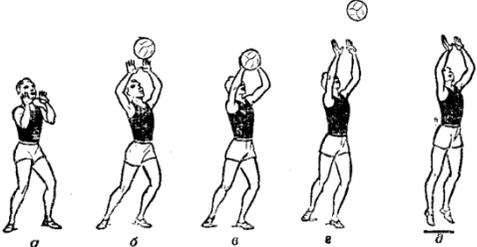
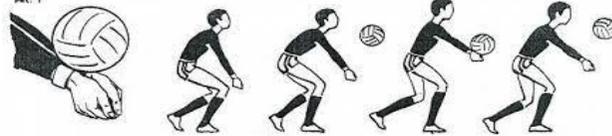
		74. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Тренировочный процесс, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие, – это общая физическая _____»	подготовка										
	6 семестр Тема 1.1 Совершенствование техники выполнения ведения, передач и бросков мяча	75. За какое нарушение игрок наказывается персональным замечанием (фолом)? А) «пробежка» Б) прыжок с мячом; В) толчок соперника Г) удар по рукам	В,Г										
		76. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Составная часть физической культуры, средства и метод физического воспитания, основанные на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека – это _____»	спорт										
	Тема 1.2 Совершенствование техники выполнения связки ведение – 2 шага – бросок, штрафных бросков	77. Установите соответствие линий баскетбольной площадки и их описание <table border="1" data-bbox="797 762 1908 1126"> <thead> <tr> <th>НАИМЕНОВАНИЕ ЛИНИИ</th> <th>ОПИСАНИЕ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Центральная линия</td> <td>А. Ограничивает площадку по длинному краю</td> </tr> <tr> <td>2. Боковая линия</td> <td>Б. Полукруг радиусом 6,75</td> </tr> <tr> <td>3. Линия штрафного броска</td> <td>В. Проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию</td> </tr> <tr> <td>4. Трехочковая линия</td> <td>Г. Располагается на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии</td> </tr> </tbody> </table>	НАИМЕНОВАНИЕ ЛИНИИ	ОПИСАНИЕ	1. Центральная линия	А. Ограничивает площадку по длинному краю	2. Боковая линия	Б. Полукруг радиусом 6,75	3. Линия штрафного броска	В. Проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию	4. Трехочковая линия	Г. Располагается на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии	1-В 2-А 3-Г 4-Б
НАИМЕНОВАНИЕ ЛИНИИ	ОПИСАНИЕ												
1. Центральная линия	А. Ограничивает площадку по длинному краю												
2. Боковая линия	Б. Полукруг радиусом 6,75												
3. Линия штрафного броска	В. Проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию												
4. Трехочковая линия	Г. Располагается на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии												
		78. Вставьте у утверждение пропущенное слово: «Физическое качество, которое характеризуется высокой скоростью и хорошей координацией движений – это _____»	ловкость										
ОК 6. Работать в коллективе и команде,		79. Согласно технике безопасности, при несоблюдении каких правил обучающийся НЕ может быть допущен к занятиям. (Выберите несколько вариантов ответов) А) Грязная обувь	АВГ										

эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	3 семестр Тема 1.1 Основные требования безопасности	Б) Длинные ногти В) Сменная одежда Г) Наличие во рту любого содержимого (жвачки, конфет и. т. д)										
		80. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Обучающийся допускается к занятиям по физической культуре при наличии медицинской справки с отметкой о соответствующей группе здоровья и прошедший инструктаж по технике _____»	безопасности									
	Тема 2.1 Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками	81. В какой последовательности необходимо проводить обучение верхней передачи для успешного освоение данного элемента А) Имитация верхней передачи Б) Стойка В) Правильная постановка рук	БВА									
		82. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию таких пяти физических качеств как: ловкость, быстрота, гибкость, сила и _____»	выносливость									
	Тема 2.2 Техника выполнения приёма-передачи мяча снизу двумя руками	83. Какие виды элементов относятся к волейболу (Выберете несколько вариантов ответов) А) Блок Б) Дриблинг В) Бросок Г) Подача Д) Барьерный бег	АГ									
		84. Сопоставьте размеры указанные в таблице с предложенными объектами <table border="1" data-bbox="808 1118 1547 1313"> <thead> <tr> <th>РАЗМЕРЫ</th> <th>ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 18 х 9 м</td> <td>А) Высота мужской сетки</td> </tr> <tr> <td>2. 2,24 м</td> <td>Б) Высота женской сетки</td> </tr> <tr> <td>3. 260-280</td> <td>В) Вес волейбольного мяча</td> </tr> <tr> <td>4. 2,43</td> <td>Г) Игровая площадка</td> </tr> </tbody> </table>	РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ	1. 18 х 9 м	А) Высота мужской сетки	2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки	3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча	4. 2,43	Г) Игровая площадка
	РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ										
	1. 18 х 9 м	А) Высота мужской сетки										
2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки											
3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча											
4. 2,43	Г) Игровая площадка											
	85. При игре в волейбол игрок выполняет подачу... А) Ударом по мячу рукой	А										

Тема 2.3 Техника выполнения подачи мяча	Б) Ударом по мячу ногой В) Броском мяча Г) Любым способом										
	86. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Игра в волейбол развивает такие физические _____ как ловкость, подвижность, координацию, быстроту реакции»	качества									
Тема 2.4 Техника выполнения нападающего удара и блокирования	87. Групповые тактические действия это.... А) взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи Б) действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры В) совокупность тактических действий (индивидуальных и коллективных), направленных на достижение победы над соперником Г) среди указанных вариантов нет правильного	А									
	88. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «К основным средствам физической культуры относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, а также физические _____»	упражнения									
Тема 3.1 Работа на тренажерах	89. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – это _____»	сила									
	90. Подберите спортивные снаряды/инвентарь/оборудование соответствующим видам спорта из предлагаемого списка. <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>ВИД СПОРТА</th> <th>ИНВЕНТАРЬ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Волейбол</td> <td>А) Эстафетная палочка</td> </tr> <tr> <td>2. Конькобежный спорт</td> <td>Б) Мяч</td> </tr> <tr> <td>3. Легкая атлетика</td> <td>В) Коньки</td> </tr> <tr> <td>4. Шахматы</td> <td>Г) Доска</td> </tr> </tbody> </table>	ВИД СПОРТА	ИНВЕНТАРЬ	1. Волейбол	А) Эстафетная палочка	2. Конькобежный спорт	Б) Мяч	3. Легкая атлетика	В) Коньки	4. Шахматы	Г) Доска
ВИД СПОРТА	ИНВЕНТАРЬ										
1. Волейбол	А) Эстафетная палочка										
2. Конькобежный спорт	Б) Мяч										
3. Легкая атлетика	В) Коньки										
4. Шахматы	Г) Доска										
Тема 3.2 Сдача контрольных нормативов	91. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой – это _____»	гибкость									
	92. Как называются упражнения для разносторонней физической подготовки и	Г									

		расширения функциональных возможностей организма? А) вольные Б) строевые В) акробатические Г) общеразвивающие	
4 семестр Тема 1.1 Техника выполнения ведения, передачи и бросков мяча	93. При ведении мяча НЕ разрешается: А) двойное ведение Б) ведение двумя руками по очереди В) ведение мяча после касания мяча соперником Г) среди указанных вариантов нет правильного		А
	94. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Игра в баскетбол развивает такие физические _____ как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость»		качества
Тема 1.2 Техника выполнения связки ведение – 2 шага – бросок, штрафных бросков	95. Какой ответ является не верным – высота от пола до баскетбольного кольца: А) 305 см. Б) 265 см. В) 310 см. Г) 300 см		БВГ
	96. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Составная часть физической культуры, средства и метод физического воспитания, основанные на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека – это _____»		
Тема 2.1 Работа на тренажерах	97. Как называются упражнения, способствующие более быстрой подготовке организма к предстоящей деятельности? А) упражнения с отягощениями Б) разминка В) массаж Г) тренировка		Б
	98. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Основными составляющими здорового образа жизни (ЗОЖ) являются отказ от вредных привычек,		

		рациональный _____ дня, правильное питание, правильная реакция на стрессовые ситуации, оптимальный двигательный режим, гигиена, закаливание»	
Тема 2.2 Сдача контрольных нормативов	99. У пострадавшего закрытый перелом предплечья без смещения. Укажите все варианты оказания первой помощи пострадавшему которые, на ваш взгляд, неприемлемы: А) в первую очередь сделать искусственное дыхание Б) туго забинтовать место перелома В) обработать место перелома йодом Г) при помощи шины обездвижить суставы выше и ниже перелома Д) направить пострадавшего к врачу Е) дать пострадавшему таблетку аспирина		АВЕ
	100. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Уровень владения двигательным действием – это двигательное _____»		умение
Тема 3.1 Техника выполнения ведения, ударов и передач мяча	101. В какой последовательности необходимо проводить обучение технике игры в баскетбол: А) Ведение мяча на месте Б) Стойки и передвижения В) Передача мяча Г) Ловля мяча Д) Броски мяча		БГВАД
	102. Игрок, выполняющий вбрасывание, не должен затрачивать более ___ секунд до момента выпуска мяча из рук		5
Тема 3.2 Сдача контрольных нормативов, зачета	103. Как называется временное снижение работоспособности?		Утомление
	104. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: А) тяжелая атлетика Б) современное пятиборье В) гимнастика Г) легкая атлетика		В

<p>5 семестр Тема 1.1 Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками</p>	<p>105. Глядя на картинку, сопоставьте название элемента с изображением.</p> <table border="1" data-bbox="698 113 1863 858"> <thead> <tr> <th data-bbox="698 113 1460 156">ЭЛЕМЕНТ</th> <th data-bbox="1460 113 1863 156">НАЗВАНИЕ ЭЛЕМЕНТА</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="698 156 1460 416"> <p>1.</p>  </td> <td data-bbox="1460 156 1863 416"> <p>А) Нижняя передача</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="698 416 1460 632"> <p>2.</p>  </td> <td data-bbox="1460 416 1863 632"> <p>Б) Верхняя передача</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="698 632 1460 858"> <p>3.</p>  </td> <td data-bbox="1460 632 1863 858"> <p>В) Подача</p> </td> </tr> </tbody> </table>	ЭЛЕМЕНТ	НАЗВАНИЕ ЭЛЕМЕНТА	<p>1.</p> 	<p>А) Нижняя передача</p>	<p>2.</p> 	<p>Б) Верхняя передача</p>	<p>3.</p> 	<p>В) Подача</p>	<p>А-3 Б-1 В-2</p>
ЭЛЕМЕНТ	НАЗВАНИЕ ЭЛЕМЕНТА									
<p>1.</p> 	<p>А) Нижняя передача</p>									
<p>2.</p> 	<p>Б) Верхняя передача</p>									
<p>3.</p> 	<p>В) Подача</p>									
<p>Тема 1.2 Техника выполнения приёма-передачи мяча снизу двумя руками</p>	<p>106. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Игра в волейбол развивает такие физические _____ как ловкость, подвижность, координацию, быстроту реакции»</p> <p>107. Кто из перечисленных людей НЕ является создателем волейбола? (Выберите несколько вариантов ответов) А) Уильям Морган Б) Уильям Шекспир В) Уильям Джеймс Г) Уильям Уоллес</p> <p>108. Вставьте в утверждение пропущенные слова: «Как мы знаем, есть различные виды волейбола, но самые популярные классический и пляжный. Называют три наиболее существенных различия в данных видах волейбола. Если количество</p>	<p>качества</p> <p>БВГ</p> <p>(1) классический (2) пляжный</p>								

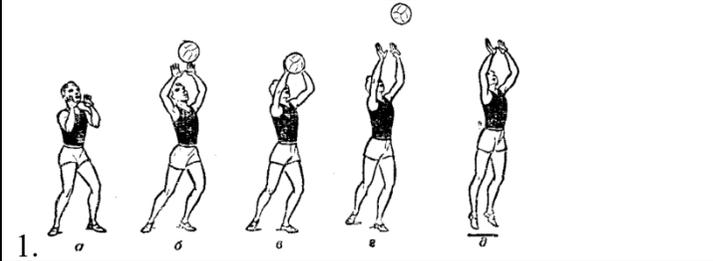
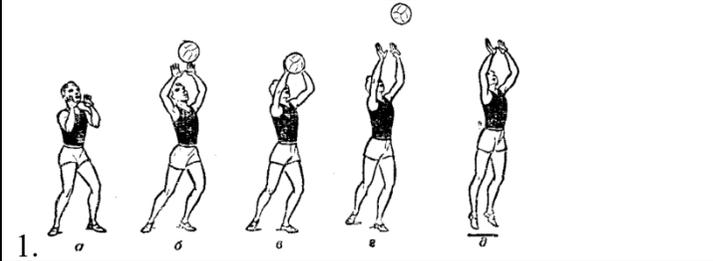
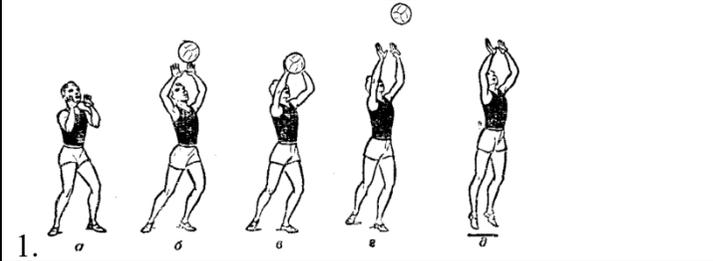
		игроков, играющих на площадке – 6, размер одной половины площадки 9 м. на 9 м, а количество очков, которое нужно набрать в партии – 25, то это (1) _____ волейбол. Если количество игроков, играющих на площадке – 2, размер одной половины площадки 8 м. на 8 м, а количество очков, которое нужно набрать в партии – 21, то это (2) _____ волейбол»										
Тема 1.3 Техника выполнения подач мяча	109. Какие виды подач относятся к волейболу (Выберите несколько вариантов ответов) А) Нижняя подача Б) Боковая подача В) Верхняя подача Г) Веер Д) Планирующая		АБВД									
	110. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?		Удаление									
Тема 1.4 Техника выполнения нападающего удара и блокирования	111. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «При подаче мяча это действие является нарушением правил: игрок заступил ногой _____ площадки»		пространство									
	112. Сопоставьте размеры указанные в таблице с предложенными объектами <table border="1" data-bbox="792 820 1525 1015"> <thead> <tr> <th>РАЗМЕРЫ</th> <th>ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 18 x 9 м</td> <td>А. Высота мужской сетки</td> </tr> <tr> <td>2. 2,24 м</td> <td>Б. Высота женской сетки</td> </tr> <tr> <td>3. 260-280</td> <td>В. Вес волейбольного мяча</td> </tr> <tr> <td>4. 2,43</td> <td>Г. Игровая площадка</td> </tr> </tbody> </table>	РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ	1. 18 x 9 м	А. Высота мужской сетки	2. 2,24 м	Б. Высота женской сетки	3. 260-280	В. Вес волейбольного мяча	4. 2,43	Г. Игровая площадка	
РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ											
1. 18 x 9 м	А. Высота мужской сетки											
2. 2,24 м	Б. Высота женской сетки											
3. 260-280	В. Вес волейбольного мяча											
4. 2,43	Г. Игровая площадка											
Тема 2.1 Работа на тренажерах	113. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время... А) Подвижных и спортивных игр Б) Прыжков в высоту В) Челночного бега Г) Упражнений на гимнастических снарядах		А									
	114. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Тренировочный процесс, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие, – это общая физическая _____»		подготовка									

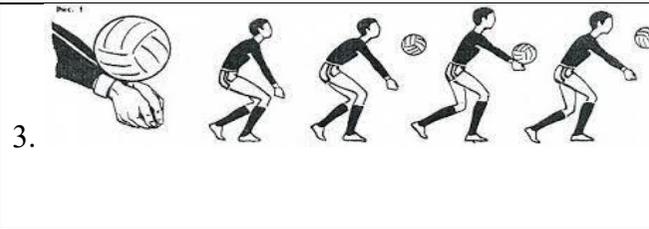
	6 семестр Тема 1.1 Совершенствование техники выполнения ведения, передач и бросков мяча	115. За какое нарушение игрок наказывается персональным замечанием (фолом)? А) «пробежка»; Б) прыжок с мячом; В) толчок соперника. Г) удар по рукам	ВГ						
		116. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Составная часть физической культуры, средства и метод физического воспитания, основанные на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека – это _____»	спорт						
	Тема 1.2 Совершенствование техники выполнения связки ведение – 2 шага – бросок, штрафных бросков	117. Установите соответствие линий баскетбольной	1-В 2-А 3-Г 4-Б						
		<table border="1"> <tr> <td>1. Центральная линия</td> <td>А) Ограничивает площадку по длинному краю</td> </tr> <tr> <td>2. Боковая линия</td> <td>Б) Полукруг радиусом 6,75</td> </tr> <tr> <td>3. Линия штрафного броска</td> <td>В) Проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию</td> </tr> <tr> <td>4. Трехочковая линия</td> <td>Г) Располагается на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии</td> </tr> </table>		1. Центральная линия	А) Ограничивает площадку по длинному краю	2. Боковая линия	Б) Полукруг радиусом 6,75	3. Линия штрафного броска	В) Проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию
1. Центральная линия	А) Ограничивает площадку по длинному краю								
2. Боковая линия	Б) Полукруг радиусом 6,75								
3. Линия штрафного броска	В) Проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию								
4. Трехочковая линия	Г) Располагается на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии								
118. Вставьте у утверждение пропущенное слово: «Физическое качество, которое характеризуется высокой скоростью и хорошей координацией движений – это _____»	ловкость								
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	3 семестр Тема 2.1 Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками	119. В какой последовательности необходимо проводить обучение верхней передачи для успешного освоение данного элемента А) Имитация верхней передачи Б) Стойка В) Правильная постановка рук	БВА						
		120. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию таких пяти физических качеств как: ловкость, быстрота, гибкость, сила и _____»	выносливость						

Тема 2.2 Техника выполнения приёма-передачи мяча снизу двумя руками	121. Какие виды элементов относятся к волейболу (Выберете несколько вариантов ответов) А) Блок Б) Дриблинг В) Бросок Г) Подача Д) Барьерный бег	АГ									
	122. Сопоставьте размеры указанные в таблице с предложенными объектами <table border="1" data-bbox="792 448 1565 639"> <thead> <tr> <th>РАЗМЕРЫ</th> <th>ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 18 x 9 м</td> <td>А) Высота мужской сетки</td> </tr> <tr> <td>2. 2,24 м</td> <td>Б) Высота женской сетки</td> </tr> <tr> <td>3. 260-280</td> <td>В) Вес волейбольного мяча</td> </tr> <tr> <td>4. 2,43</td> <td>Г) Игровая площадка</td> </tr> </tbody> </table>	РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ	1. 18 x 9 м	А) Высота мужской сетки	2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки	3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча	4. 2,43	Г) Игровая площадка
РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ										
1. 18 x 9 м	А) Высота мужской сетки										
2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки										
3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча										
4. 2,43	Г) Игровая площадка										
Тема 2.3 Техника выполнения подач мяча	123. При игре в волейбол игрок выполняет подачу... А) Ударом по мячу рукой Б) Ударом по мячу ногой В) Броском мяча Г) Любым способом	А									
	124. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Игра в волейбол развивает такие физические _____ как ловкость, подвижность, координацию, быстроту реакции»	качества									
Тема 2.4 Техника выполнения нападающего удара и блокирования	125. Групповые тактические действия это... А) взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи Б) действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры В) совокупность тактических действий (индивидуальных и коллективных), направленных на достижение победы над соперником	А									
	126. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «К основным средствам физической культуры относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, а также физические _____»	упражнения									

Тема 3.1 Работа на тренажерах	127. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – это _____»	сила									
	128. Подберите спортивные снаряды/инвентарь/оборудование соответствующим видам спорта из предлагаемого списка. <table border="1" data-bbox="763 336 1541 531"> <thead> <tr> <th>ВИД СПОРТА</th> <th>ИНВЕНТАРЬ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Волейбол</td> <td>А) Эстафетная палочка</td> </tr> <tr> <td>2. Конькобежный спорт</td> <td>Б) Мяч</td> </tr> <tr> <td>3. Легкая атлетика</td> <td>В) Коньки</td> </tr> <tr> <td>4. Шахматы</td> <td>Г) Доска</td> </tr> </tbody> </table>	ВИД СПОРТА	ИНВЕНТАРЬ	1. Волейбол	А) Эстафетная палочка	2. Конькобежный спорт	Б) Мяч	3. Легкая атлетика	В) Коньки	4. Шахматы	Г) Доска
ВИД СПОРТА	ИНВЕНТАРЬ										
1. Волейбол	А) Эстафетная палочка										
2. Конькобежный спорт	Б) Мяч										
3. Легкая атлетика	В) Коньки										
4. Шахматы	Г) Доска										
Тема 3.2 Сдача контрольных нормативов	129. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой – это _____»	гибкость									
	130. Как называются упражнения для разносторонней физической подготовки и расширения функциональных возможностей организма? А) вольные Б) строевые В) акробатические Г) общеразвивающие	Г									
4 семестр Тема 1.1 Техника выполнения ведения, передачи и бросков мяча	131. При ведении мяча не разрешается: А) двойное ведение Б) ведение двумя руками по очереди В) ведение мяча после касания мяча соперником Г)	А									
	132. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Игра в баскетбол развивает такие физические _____ как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость»	качества									
	133. Какой ответ является не верным – высота от пола до баскетбольного кольца: А) 305 см Б) 265 см	БВГ									

Тема 1.2 Техника выполнения связки ведение – 2 шага – бросок, штрафных бросков	В) 310 см Г) 300 см	
	134. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Составная часть физической культуры, средства и метод физического воспитания, основанные на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека – это _____»	спорт
Тема 2.1 Работа на тренажерах	135. Как называются упражнения, способствующие более быстрой подготовке организма к предстоящей деятельности? А) упражнения с отягощениями Б) разминка; В) массаж Г) тренировка	Б
	136. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Основными составляющими здорового образа жизни (ЗОЖ) являются отказ от вредных привычек, рациональный _____ дня, правильное питание, правильная реакция на стрессовые ситуации, оптимальный двигательный режим, гигиена, закаливание»	режим
Тема 2.2 Сдача контрольных нормативов	137. Перелом – полное или частичное нарушение целостности кости. Бывают закрытые, открытые, без смещения и со смещением. 138. Задание: у пострадавшего закрытый перелом предплечья без смещения. Вычеркните из предложенных вариантов те, которые, на ваш взгляд, неприемлемы: А) в первую очередь сделать искусственное дыхание Б) туго забинтовать место перелома В) обработать место перелома йодом Г) при помощи шины обездвижить суставы выше и ниже перелома Д) направить пострадавшего к врачу Е) дать пострадавшему таблетку аспирина	АВЕ

		139. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Уровень владения двигательным действием – это двигательное _____»	умение			
Тема 3.1 Техника выполнения ведения, ударов и передач мяча		140. В какой последовательности необходимо проводить обучение технике игры в баскетбол: А) Ведение мяча на месте Б) Стойки и передвижения В) Передача мяча Г) Ловля мяча Д) Броски мяча	БГВАД			
		141. Игрок, выполняющий вбрасывание, не должен затрачивать более секунд до момента выпуска мяча из рук	5			
Тема 3.2 Сдача контрольных нормативов, зачета		142. Как называется временное снижение работоспособности?	Утомление			
		143. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: А) тяжелая атлетика Б) современное пятиборье В) гимнастика Г) легкая атлетика	В			
5 семестр Тема 1.1 Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками		144. Глядя на картинку, сопоставьте название элемента с изображением.	А-3 Б-1 В-2			
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">ЭЛЕМЕНТ</th> <th style="width: 50%;">НАЗВАНИЕ ЭЛЕМЕНТА</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>  </td> <td>А) Нижняя передача</td> </tr> </tbody> </table>		ЭЛЕМЕНТ		НАЗВАНИЕ ЭЛЕМЕНТА		А) Нижняя передача
ЭЛЕМЕНТ	НАЗВАНИЕ ЭЛЕМЕНТА					
	А) Нижняя передача					

		 <p>2.</p>	Б) Верхняя передача	
		 <p>3.</p>	В) Подача	
		<p>145. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Игра в волейбол развивает такие физические _____ как ловкость, подвижность, координацию, быстроту реакции»</p>		качества
Тема 1.2 Техника выполнения приёма-передачи мяча снизу двумя руками		<p>146. Кто из перечисленных людей НЕ является создателем волейбола? (Выберите несколько вариантов ответов) А) Уильям Морган Б) Уильям Шекспир В) Уильям Джеймс Г) Уильям Уоллес</p>		БВГ
		<p>147. Вставьте в утверждение пропущенные слова: «Как мы знаем, есть различные виды волейбола, но самые популярные классический и пляжный. Называют три наиболее существенных различия в данных видах волейбола. Если количество игроков, играющих на площадке – 6, размер одной половины площадки 9 м. на 9 м, а количество очков, которое нужно набрать в партии – 25, то это (1) _____ волейбол. Если количество игроков, играющих на площадке – 2, размер одной половины площадки 8 м. на 8 м, а количество очков, которое нужно набрать в партии – 21, то это (2) _____ волейбол»</p>		(1) классический (2) пляжный
Тема 1.3 Техника выполнения подач мяча		<p>148. Какие виды подач относятся к волейболу (Выберите несколько вариантов ответов) А) Нижняя подача</p>		АБВД

		Б) Боковая подача В) Верхняя подача Г) Веер Д) Планирующая										
		149. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?	Удаление									
Тема 1.4 Техника выполнения нападающего удара и блокирования		150. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «При подаче мяча это действие является нарушением правил: игрок заступил ногой _____ площадки»	пространство									
		151. Сопоставьте размеры указанные в таблице с предложенными объектами <table border="1" data-bbox="792 523 1621 718"> <thead> <tr> <th>РАЗМЕРЫ</th> <th>ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 18 x 9 м</td> <td>А) Высота мужской сетки</td> </tr> <tr> <td>2. 2,24 м</td> <td>Б) Высота женской сетки</td> </tr> <tr> <td>3. 260-280</td> <td>В) Вес волейбольного мяча</td> </tr> <tr> <td>4. 2,43</td> <td>Г) Игровая площадка</td> </tr> </tbody> </table>	РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ	1. 18 x 9 м	А) Высота мужской сетки	2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки	3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча	4. 2,43	Г) Игровая площадка
РАЗМЕРЫ	ОБЪЕКТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ											
1. 18 x 9 м	А) Высота мужской сетки											
2. 2,24 м	Б) Высота женской сетки											
3. 260-280	В) Вес волейбольного мяча											
4. 2,43	Г) Игровая площадка											
Тема 2.1 Работа на тренажерах		152. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время... А) Подвижных и спортивных игр Б) Прыжков в высоту В) Челночного бега Г)	А									
		153. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Тренировочный процесс, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие, – это общая физическая _____»	подготовка									
6 семестр Тема 1.1 Совершенствование техники выполнения ведения, передач и бросков мяча		154. За какое нарушение игрок наказывается персональным замечанием (фолом)? А) «пробежка» Б) прыжок с мячом В) толчок соперника Г) удар по рукам	ВГ									
		155. Вставьте в утверждение пропущенное слово: «Составная часть физической культуры, средства и метод физического воспитания, основанные на	спорт									

		использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека – это _____»									
Тема 1.2 Совершенствование техники выполнения связки ведение – 2 шага – бросок, штрафных бросков	156. Установите соответствие линий баскетбольной	<table border="1"> <tr> <td>1. Центральная линия</td> <td>А. Ограничивает площадку по длинному краю</td> </tr> <tr> <td>2. Боковая линия</td> <td>Б. Полукруг радиусом 6,75</td> </tr> <tr> <td>3. Линия штрафного броска</td> <td>В. Проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию</td> </tr> <tr> <td>4. Трехочковая линия</td> <td>Г. Располагается на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии</td> </tr> </table>	1. Центральная линия	А. Ограничивает площадку по длинному краю	2. Боковая линия	Б. Полукруг радиусом 6,75	3. Линия штрафного броска	В. Проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию	4. Трехочковая линия	Г. Располагается на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии	1-В 2-А 3-Г 4-Б
	1. Центральная линия	А. Ограничивает площадку по длинному краю									
2. Боковая линия	Б. Полукруг радиусом 6,75										
3. Линия штрафного броска	В. Проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию										
4. Трехочковая линия	Г. Располагается на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии										
	157. Вставьте у утверждение пропущенное слово: «Физическое качество, которое характеризуется высокой скоростью и хорошей координацией движений – это _____»		ловкость								