

Департамент образования и науки Курганской области Государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Шумихинский аграрно-строительные колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа подготовки специалистов среднего звена для специальности

**23.02.07 « Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей ».**

г.Шумиха 2020г

Утверждаю

_____ (Т.А. Букреева)

Приказ № _____ от _____ 2020 года.

Одобрено

предметно - цикловой комиссией
преподавателей профессионального цикла.

Протокол № _____ от _____ 2020 года.

Председатель предметно-цикловой комиссии

_____ / _____

Составитель:

Бульцин Игорь Петрович.
Руководитель физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ И ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина ОГСЭ 04. «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по данной специальности.

1.2 Цели, задачи и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» студентами осваиваются следующие общие компетенции, умения и знания.

Общие компетенции:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Умения:

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

рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения.

Знания:

- Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Основы здорового образа жизни. Зоны риска физического здоровья. Средства профилактики перенапряжения.

Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура для специальности:

23.02.07 « Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей ».

Максимальной учебной нагрузки студента – 168 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - 168 час,
самостоятельной работы студента - (не предусмотрено) час.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	154
оценка уровня физической подготовленности	
Промежуточная аттестация	2
Промежуточная аттестация в форме: 7 семестр дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура для специальности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2 год обучения 3 семестр		
Раздел 1 Легкая атлетика		16	
Тема 1.1 Вводное занятие.	Теоретическое занятие: Техника безопасности при занятиях физической культурой. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы здорового образа жизни.	1	
Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия: 1 Бег 100м. 2 Бег 100м. Зачет в беге на 100м. 3 Бег девушки 500м, юноши 1000м. 4 Бег девушки 2000м, юноши 3000м. 5 Зачет в беге девушки 2000м, юноши 3000м.	1 2 2 2 2	
Тема 1.3 Прыжки.	6 Прыжок в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину, способом согнув ноги. 7. Прыжок в длину, способом согнув ноги. Зачетный норматив, в прыжках способом согнув ноги.	2 2	
Тема 1.4 Метание и толкание.	8 Метание гранаты. Толкание ядра.	2	
Раздел 2 Гимнастика.		14	
Тема 2.1 Вводное занятие.	Теоретическое занятие: Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основы ВФСК ГТО.	1	
Тема 2.2 Комплексы гимнастических	Практические занятия: 1 Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость. 2 Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость.	1 2	

упражнений.	3 Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость. Зачет в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа.	2	
	4 Комплекс развивающих упражнений на статическое и динамическое усилие.	4	
	5 Комплекс развивающих упражнений на развитие координации движений, равновесие и осанки.	2	
	6 Комплекс развивающих упражнений на развитие координации движений, равновесие и осанки. Зачет девушки подтягивания на низкой перекладине, юноши подтягивания на высокой перекладине.	2	
Раздел 3 Волейбол.		20	
Тема 3.1 Вводное занятие.	Теоретическое занятие: Техника безопасности при занятиях волейболом. Олимпийское движение от истоков до современности.	1	
Тема 3.2 Техническая подготовка.	Практические занятия: 1 Перемещения в игре.	1	
	4 семестр		
	2 Верхняя и нижняя передача мяча.	2	
	3 Верхняя и нижняя подача.	2	
	4 Нападающий удар.	2	
	5 Блокирование.	2	
	6 Верхний и нижний прием мяча.	2	
Тема 3.3 Тактическая подготовка.	7 Тактика и стратегия нападения «первым темпом». Тактика и стратегия нападения «эшелон»	2	
	8 Тактика и стратегия защиты углом вперед. Тактика и стратегия защиты углом назад.	2	
	9 Совершенствование игры.	2	
	10 Совершенствование игры.	2	
Раздел 4 Средства и методы развития физических качеств.		12	
Тема 4.1 Вводное занятие.	Теоретическое занятие: Техника безопасности при занятиях с использованием средств отягощения.	1	

	Средства и методы развития физических качеств. Средства и методы восстановления физического состояния. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
Тема 4.2 Средства физического развития.	Практические занятия: 1 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на верхний плечевой пояс.	1	
	3 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на корпус. Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на нижние конечности.	2	
	5 Комплекс специально развивающих упражнений направленный на развитие скорости реакции и скорости мышления с использованием средств.	2	
Тема 4.3 Методы физического развития.	6 Комплекс развивающих упражнений методом круговой тренировки, направленный на силовую выносливость.	2	
	7 Комплекс развивающих упражнений методом регламентированного характера, направленный на рациональное формирование нагрузки.	2	
	8 Комплекс развивающих упражнений методом регламентированного характера, направленный на рациональное формирование нагрузки. Зачетный норматив в челночном беге 10 x10.	2	
	3 год обучения 5 семестр		
Раздел 5 Легкая атлетика		16	
Тема 5.1 Вводное занятие.	Теоретическое занятие: Техника безопасности при занятиях физической культурой. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы ЛФК, массажа и самомассажа.	1	
Тема 5.2 Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Практические занятия: 1 Бег 100м.	1	
	2 Бег 100м. Зачет в беге на 100м.	2	
	3 Бег девушки 500м, юноши 1000м.	2	
	4 Бег девушки 2000м, юноши 3000м.	2	
	5 Зачет в беге девушки 2000м, юноши 3000м.	2	
Тема 5.3	6 Прыжок в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину, способом согнув	2	

Прыжки.	ноги.		
	7. Прыжок в длину, способом согнув ноги. Зачетный норматив, в прыжках способом согнув ноги.	2	
Тема 5.4 Метание и толкание.	8 Метание гранаты. Толкание ядра.	2	
Раздел 6 Гимнастика.		14	
Тема 6.1 Вводное занятие.	Теоретическое занятие: Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основы ВФСК ГТО.	1	
Тема 6.2 Комплексы гимнастических упражнений.	Практические занятия: 1 Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость.	1	
	2 Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость.	2	
	3 Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость. Зачет в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа.	2	
	4 Комплекс развивающих упражнений на статическое и динамическое усилие.	4	
	5 Комплекс развивающих упражнений на развитие координации движений, равновесие и осанки.	2	
	6 Комплекс развивающих упражнений на развитие координации движений, равновесие и осанки. Зачет девушки подтягивания на низкой перекладине, юноши подтягивания на высокой перекладине.	2	
Раздел 7 Волейбол.		20	
Тема 7.1 Вводное занятие.	Теоретическое занятие: Техника безопасности при занятиях волейболом. Проблематика современного спорта.	1	
Тема 7.2 Техническая подготовка.	Практические занятия: 1 перемещения в игре.	1	
	6 семестр.		
	2 Верхняя и нижняя передача мяча.	2	
	3 Верхняя и нижняя подача.	2	
	4 Наподдающий удар.	2	
5 Блокирование.	2		

	6 Верхний и нижний прием мяча.	2	
Тема 7.3 Тактическая подготовка.	7 Тактика и стратегия нападения «первым темпом». Тактика и стратегия нападения «эшелон»	2	
	8 Тактика и стратегия защиты углом вперед. Тактика и стратегия защиты углом назад.	2	
	9 Совершенствование игры.	2	
	10 Совершенствование игры.	2	
Раздел 8 Средства и методы развития физических качеств.		12	
Тема 8.1 Вводное занятие.	Теоретическое занятие: Техника безопасности при занятиях с использованием средств отягощения. Средства и методы развития физических качеств. Средства и методы восстановления физического состояния. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1	
Тема 8.2 Средства физического развития.	Практические занятия: 1 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на верхний плечевой пояс.	1	
	2 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на корпус. Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на нижние конечности.	2	
	3 Комплекс специально развивающих упражнений направленный на развитие скорости реакции и скорости мышления с использованием средств.	2	
Тема 8.3 Методы физического развития.	4 Комплекс развивающих упражнений методом круговой тренировки, направленный на силовую выносливость.	2	
	5 Комплекс развивающих упражнений методом регламентированного характера, направленный на рациональное формирование нагрузки.	2	
	6 Комплекс развивающих упражнений методом регламентированного характера, направленный на рациональное формирование нагрузки. Зачетный норматив в челночном беге 10 x10.	2	
	4 год обучения 7 семестр		

Раздел 9 Легкая атлетика		12	
Тема 9.1 Вводное занятие.	Теоретическое занятие: Техника безопасности при занятиях физической культурой. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы ЛФК, массажа и самомассажа.	1	
Тема 9.2 Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Практические занятия: 1 Бег 100м.	1	
	2 Зачет в беге на 100м. Бег девушки 500м, юноши 1000м.	2	
	3 Бег девушки 2000м, юноши 3000м.	2	
	4 Зачет в беге девушки 2000м, юноши 3000м.	2	
Тема 9.3 Прыжки.	5 Прыжок в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину, способом согнув ноги.	2	
	6 Прыжок в длину, способом согнув ноги. Зачетный норматив, в прыжках способом согнув ноги.	2	
Раздел 10 Гимнастика.		8	
Тема 10.1 Вводное занятие.	Теоретическое занятие: Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основы ВФСК ГТО.	1	
Тема 10.2 Комплексы гимнастических упражнений.	Практические занятия: 1 Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость.	1	
	2 Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость. Зачет в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа.	2	
	3 Комплекс развивающих упражнений на статическое и динамическое усилие.	2	
	4 Комплекс развивающих упражнений на развитие координации движений, равновесие и осанки. Зачет девушки подтягивания на низкой перекладине, юноши подтягивания на высокой перекладине.	2	
Раздел 11 Волейбол.		14	
Тема 11.1 Вводное занятие.	Теоретическое занятие: Техника безопасности при занятиях волейболом. Проблематика современного спорта.	1	

Тема 11.2 Техническая подготовка.	Практические занятия:		
	1 Верхняя и нижняя передача мяча.	1	
	2 Верхняя и нижняя подача. Нападающий удар.	2	
	3 Нападающий удар. Блокирование.	2	
Тема 11.3 Тактическая подготовка.	4 Блокирование. Верхний и нижний прием мяча.	2	
	5 Тактика и стратегия нападения «первым темпом». Тактика и стратегия нападения «эшелон»	2	
	6 Тактика и стратегия защиты углом вперед. Тактика и стратегия защиты углом назад.	2	
Раздел 12 Средства и методы развития физических качеств.	7 Совершенствование игры.	2	
		8	
Тема 12.1 Вводное занятие.	Теоретическое занятие: Техника безопасности при занятиях с использованием средств отягощения. Средства и методы развития физических качеств. Средства и методы восстановления физического состояния. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1	
Тема 12.2 Средства физического развития.	Практические занятия:		
	1 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на верхний плечевой пояс.	1	
Тема 12.3 Методы физического развития.	2 Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на корпус. Комплекс специально развивающих упражнений с использованием средств отягощения, на нижние конечности.	2	
	3 Комплекс развивающих упражнений методом круговой тренировки, направленный на силовую выносливость.	2	
Раздел 13 Промежуточная аттестация.	4 Комплекс развивающих упражнений методом регламентированного характера, направленный на рациональное формирование нагрузки. Зачетный норматив в челночном беге 10 x10.	2	
	Дифференцированный зачет	2	

Тема 13.1 Зачетные нормативы.	Практические занятия: 1 Зачетные нормативы в прыжках в длину с места. 2 Зачетные нормативы в подъеме туловища из положения, лежа за 30 секунд. 3 Зачетные нормативы в подтягиваниях, девушки на низкой перекладине, юноши на высокой перекладине.	2	
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, тренажерный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала: Баскетбольные кольца, баскетбольные сетки, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, шведские стенки, параллельные брусья, гимнастические маты, перекладина, подкидной мостик, гимнастический «козел», гимнастический «конь», скакалки, набивные мячи, прыжковая яма, беговая дорожка, гимнастические скамьи, тренажеры, гири, штанги.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2011.
2. Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 155 с.
3. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М.: - АСТ, 2012.
4. Настольная книга учителя физической культуры/ П.Г.Погадаев, В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова, Ф.Л.Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 184 с.
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.,2013.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно методическое пособие. – М., 2010.

Дополнительная литература:

1. Волков, В.К.Физическая культура. Теоретический материал: учебное пособие/ В.К.Волкова. – СПб: «Нестор», 2009. – 63 с.
2. Полневский, С.А. Физкультура и профессия/ С.А.Полневский, И.Д.Старцев. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных заведений. 2-е издание/ Н.В.Решетников. - М.: Академия, 2010.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, и тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных и групповых заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>студент должен</p> <p>уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения.</p> <p>студент должен</p> <p>знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Зоны риска физического здоровья. Средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Текущий контроль Практические занятия Выполнение индивидуальных заданий Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Промежуточный контроль Практические занятия Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Промежуточный контроль Дифференцированный зачет</p>

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

2 год обучения

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100м.	14.3	14.7	15.2
2. Бег 3000м.	15.00	16.00	17.00
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	45	35	25
4. Подтягивания на высокой перекладине.	12	10	8
5. Челночный бег 10x10.	26.0	27.0	28.0
6. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	4.60	4.30	3.70

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

3 год обучения

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100м.	14.2	14.5	14.9
2. Бег 3000м.	14.30	15.30	16.00
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	50	40	30
4. Подтягивания на высокой перекладине.	15	12	10

5. Челночный бег 10x10.	25.0	26.0	27.0
6.Прыжок в длину способом «согнув ноги»	4.70	4.40	3.80

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
4 год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег100м.	14.0	14.2	14.5
2. Бег 3000м.	14.00	14.30	15.00
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	55	45	35
4. Подтягивания на высокой перекладине.	15	12	10
5. Челночный бег 10x10.	25.0	26.0	27.0
6. Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.	27	23	20
7.Прыжок в длину способом «согнув ноги»	4.70	4.40	3.80
8. Прыжок в длину с места.	2.40	2.10	1.90

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

2год обучения

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 100м.	16.2	16.6	17.0
2.Бег 2000м.	10.10	11.40	12.00
3.Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	20	15	10
4. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	18	14	8
5. Челночный бег 10х10.	28.0	30.0	32.0
6.Прыжок в длину способом «согнув ноги»	3.40	3.30	3.10

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

3год обучения

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100м.	16.0	16.5	16.7
2.Бег 2000м.	10.00	11.00	11.30
3.Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	25	20	15
4. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	20	16	10
5. Челночный бег 10х10.	27.0	29.0	31.0
6.Прыжок в длину способом «согнув ноги»	3.50	3.40	3.20

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
4год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1Бег 100м.	16.0	16.5	16.7
2Бег 2000м.	10.00	11.00	11.30
3Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	30	25	20
4. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	20	16	10
5. Челночный бег 10х10.	27.0	29.0	31.0
6. Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.	23	21	18
7.Прыжок в длину способом «согнув ноги»	3.50	3.40	3.20
8. Прыжок в длину с места.	2.00	1.80	1.70

**Контрольно измерительный материал
Теоретический тест**

Критерии оценки задания

90-100% оценка отлично

70-89% оценка хорошо

50-69% оценка удовлетворительно

Менее 50% оценка неудовлетворительно

1 Какие виды финиширования существуют в легкой атлетике :

А- грудью

Б- плечом

В- головой

Г- ногами

2 Из каких фаз состоит бег на 100м:

А- набор скорости, финиширование

Б- стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование

В- низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование

3 К чему приводит излишнее напряжение плечевого пояса при беге:

А- повышению скорости бега

Б- скованности всех движений бегуна

В- увеличению длины бегового шага

Г- более сильному отталкиванию ногами

4 В беге на длинные дистанции в легкой атлетике развивается:

А- общая выносливость

Б- специальная выносливость

В- силовая выносливость

5 Какие качества развиваются при беге на спринтерские дистанции:

А- скоростно- силовые

Б- ловкость

В- силовая выносливость

6 Чем характеризуется статическое усилие:

А- выполнением нагрузки в подвижном состоянии

Б- выполнением мало интенсивной нагрузки

В- выполнением нагрузки в неподвижном состоянии

7 Для улучшения осанки необходимо развивать:

А- мышцы верхнего плечевого пояса

Б- мышцы брюшной полости

В- мышцы спины

8 С какой целью используется тактика нападения в волейболе:

А- чтобы улучшить точность удара

Б- чтобы обмануть блокирующих соперника

В- чтобы удобнее выйти на удар

9 С какой целью используется тактика защиты в волейболе:

А- чтобы обмануть соперников

Б- чтобы заставить соперников ошибиться

В- чтобы создать наиболее выгодные позиции для блокирования и приема мяча

10 При выполнении подачи в волейболе разрешается, или нет перекрывать обзор соперникам:

А- да

Б- нет

В- да в определенных случаях

11 Чем обусловлен метод регламентированного характера:

А- регламентом времени

Б- регламентом нагрузки

В- регламентом времени и нагрузки

12 Что относится к средствам физического развития:

А- физические упражнения

Б- спортивный инвентарь и оборудования

В- физические упражнения, спортивный инвентарь и оборудования

Г- книги

13 Выполнять упражнения направленные на гибкость следует:

А- быстро рывковыми движениями

Б- медленно с постепенным увеличением амплитуды

В- медленно без увеличения амплитуды

14 Чем обусловлен метод круговой тренировки:

А- выполнением упражнений в шаге по кругу

Б- поочередном выполнении различных упражнений по этапам без остановки или с небольшим временем на отдых

В- выполнением беговых упражнений по кругу стадиона

15 Как называется расстояние между занимающимися в колонне:

16 Как называется совокупность определенного количества упражнений направленных на развитие определенных качеств:

Ответы:

1-аб, 2-в, 3-б, 4-б, 5-а, 6-в, 7-в, 8-б, 9-в, 10-а, 11-в, 12-в, 13-б, 14-б, 15- дистанция, 16- комплекс.