

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борзов Александр Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.05.2022 16:06:43  
Уникальный программный ключ:  
455c1bb9c883bfa2e44bcad3e1ef4a33800859e8

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**  
для проведения текущей и промежуточной аттестации

по учебному предмету

**БД.06 Физическая культура**  
основной профессиональной образовательной программы  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Санкт-Петербург  
2022

## **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Комплект оценочных материалов по общеобразовательному предмету Физическая культура разработан на основе требований ФГОС СОО и Приказа от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования.

Настоящий КОМ предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации по учебному предмету в форме дифференцированного зачета.

### **Образовательные результаты на базовом уровне отражают:**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации

собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты изучения Физической культуры как части предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### **Вопросы для проверки теоретических знаний в форме тестирования (текущий контроль) 1 семестр**

#### **1. В спорте выделяют: ОК 01, ОК 04**

А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

В. Любительский, профессиональный, массовый.

#### 2. Спорт это: ОК 01, ОК 04

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

**В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.**

#### 3. Отличительным признаком физической культуры является: ОК 01, ОК 04

**А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.**

Б. Использование природных сил для восстановления организма.

В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений? ОК 01, ОК 04

А. Да, в малом темпе.

**Б. Нет**

В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой: ОК 01, ОК 04

**А. Определенную часть культуры человека.**

Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается: ОК 01, ОК 04

А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

**В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.**

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: ОК 01, ОК 04

**А. Скоростная способность.**

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

## 2 семестр

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: ОК 01, ОК 0

**А. Их содержанием.**

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется: ОК 01, ОК 04, ОК08

А. Боди-балет.

**Б. Степ-аэробика.**

В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно? ОК 01, ОК 04, ОК08

**А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.**

Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе? ОК 01, ОК 04, ОК08

**А. Две.**

Б. Четыре.

В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это: ОК 01, ОК 04, ОК08

А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

**В. Атлетическое единоборство.**

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”? ОК 01,

ОК 04, ОК08

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

**В. Грег Глассман.**

14. Влияние физических упражнений на организм человека: ОК 01, ОК 04, ОК08

**А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.**

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

### 3 семестр

15. Главной причиной нарушения осанки является: ОК 01, ОК 04, ОК08

**А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.**

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется: ОК 01, ОК 04, ОК08

А. Ритмика.

**Б. Слайд-аэробика.**

В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису? ОК 01, ОК 04, ОК08

А. 1929 г.

**Б. 1926 г.**

В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес? ОК 01, ОК 04, ОК08

**А. Пилоксинг.**

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: ОК 01, ОК 04, ОК08

**А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.**

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает: ОК 01, ОК 04, ОК08

А. Количество действий в единицу времени.

**Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.**

В. Скорость выполнения упражнений

**Нормативы для выполнения практических заданий (текущий контроль)**

**Задание № 1**

Направленность задания	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростно-силовые	Бег 30 метров, сек	4,5	5,»3	5, 5	4.9	5,7	6,0
	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
	Метание теннисного мяча	45	40	31	28	23	18
Общая выносливость	Бег 1000, 2000 метров	Без учета времени					
Силовые	Подтягивание	10	8	7			
	Подтягивание из виса лёжа				20	15	10

**Задание № 2**

Направленность задания	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол	Бросок мяча в кольцо после ведения	Техника выполнения					
	Передачи мяча на месте и в движении в парах	Техника выполнения					
	Штрафной бросок из 5попыток	3	2	1	3	2	1

**Задание № 3**

Волейбол	Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой	15	10	8	15	10	8
	Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах	15	10	7	15	10	7
	Подача нижняя прямая	Техника выполнения					

**Задания №4**

Гибкость	Наклон вперёд	10	8	6	13	10	7
К о о р	Челночный бег 3x10 метров, сек	7,7	8,2	8,6	8,5	9,0	9,7

	Акробатические соединения из 5 элементов (дедушки)	Техника выполнения
	Подъём переворотом на высокой перекладине	Техника выполнения
	Опорный прыжок через козла «Согнув ноги»	Техника выполнения
	Лазание по канату	Техника выполнения

### Тематика рефератов

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Основы и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

### Вопросы для устного и письменного опроса по изученному материалу (промежуточная аттестация)

#### Проверяемые компетенции ОК 01, ОК 04, ОК08

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой. ОК 01, ОК 04, ОК08

(**примерный ответ:** Основными причинами травматизма на занятиях физической культуры, прежде всего, являются неорганизованность при занятиях спортом, нарушение правил проведения соревнований, неверная программа проведения занятий, завышенные требования к учащимся, проведение занятий при отсутствии присмотра.)

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете? ОК 01, ОК 04, ОК08

(**примерный ответ:** Здоровый образ жизни — это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней.)

Главные составляющие здорового образа жизни:

Умеренное и сбалансированное питание.

Достаточная двигательная активность.

Закаливание организма.

Отказ от вредных привычек.

Режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов.

Личная гигиена.

Умение управлять своими эмоциями.

Безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.)

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу. ОК 01, ОК 04, ОК08

(**примерный ответ:** вот некоторые требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу и волейболу:

Необходимо снять все украшения.

Ногти на руках должны быть коротко острижены.



Нужно проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования.

Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.

Необходимо соблюдать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй.

Нужно избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.

Во время проведения игры на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.)

4. Требования ТБ к спортивной форме и обуви занимающихся. ОК 01, ОК 04, ОК08 (**примерный ответ:** Требования, предъявляемые к спортивной форме и обуви для занятий физической культурой и спортом:

Одежда: должна быть лёгкой и удобной, не стесняющей движений; должна быть достаточно воздухопроницаемой, не препятствовать вентиляции; должна хорошо впитывать пот и не препятствовать его испарению с поверхности одежды;

должна иметь длину, позволяющую свободно выполнять разнообразные упражнения (даже при сильном наклоне куртка и брюки должны перекрывать друг друга); должна быть чистой и опрятной; короткая форма должна иметь белый верх, тёмный низ.

Обувь: должна иметь толстую упругую подошву (но не платформу), либо специальную стельку и быть без каблука; подошва должна обеспечивать надёжное сцепление с поверхностью, на которой проводится занятие; должна быть выполнена из прочной мягкой ткани; должна иметь супинатор; обязательно наличие застёжек на «липучках».)

5. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? ОК 01, ОК 04, ОК08 (**примерный ответ:** Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создаёт ощущение бодрости и уверенности в себе. Нарушения осанки приводят к серьёзным заболеваниям позвоночника и внутренних органов, ухудшению кровоснабжения головного мозга и, как следствие, к утомляемости и снижению успеваемости. Для формирования правильной осанки рекомендуется обращать внимание на следующие факторы: постоянная двигательная активность; отказ от неправильных поз; общая физическая подготовка; регулярная проверка на плоскостопие; сон на твёрдой кровати или ортопедическом матрасе; профилактика (выполнение индивидуального комплекса упражнений на укрепление мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, на развитие гибкости и подвижности суставов).)

6. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке? ОК 01, ОК 04, ОК08

(**примерный ответ:** приведены следующие рекомендации по построению самостоятельных занятий физическими упражнениями: Начинайте занятия с разминки, чтобы подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Затем приступайте к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. Увеличивайте нагрузку постепенно. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления. Также рекомендуется соблюдать следующие правила: Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий)

физической культурой и спортом.)

7. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** Общие требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой:

Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются ученики, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Ученик должен начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя, бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению, внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их, начинать выполнение упражнений по сигналу учителя.)

8. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.)

9. Техника безопасности на занятиях волейболом. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** Техника безопасности при занятии с волейбольными мячами и при игре в волейбол включает следующие правила:

Носить спортивную форму, соответствующую правилам игры.

Использовать только исправные мячи и сетку.

Заниматься на сухой площадке или полу, без посторонних предметов.

Соблюдать дистанцию и не толкаться с партнерами по команде или соперниками.

Не бросать мяч в других игроков или тренера.

Не делать резких движений, не прыгать через сетку или подставки для нее.)

10. Техника безопасности на занятиях баскетболом. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** Во время игры

Не толкать в спину и локтями

Не отнимать мяч вдвоем  
Не блокировать  
Не ставить бедро  
Не ставить подножек  
Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником  
Не бить по рукам  
Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой  
Не ставить подножек  
Не цеплять соперника за руки  
Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника)

11. Какие признаки различной степени утомления вы знаете? ОК 01, ОК 04, ОК08  
(**примерный ответ:** Степень утомления определяют по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относят : изменение цвета кожи, выделение пота, ритм дыхания и координацию движений. К внутренним признакам утомления относят отклонения в функциональном состоянии организма: головокружение, подташнивание, появление острых болевых ощущений в мышцах. Переносимость физической нагрузки контролируют по ЧСС.)

12. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. ОК 01, ОК 04, ОК08  
(**примерный ответ:** Физкультурные минутки и физкультурные паузы — это кратковременные серии физических упражнений, которые используются в основном для активного отдыха и переключения с одного вида деятельности на другой. Механизм воздействия физкультминуток и физкультурных пауз: Нормализуют работу центральной нервной системы. Восстанавливают способность учащихся к восприятию учебного материала. Активизируют внимание. Повышают эмоциональный настрой. Снимают статическое напряжение, предупреждая тем самым нарушение осанки.)

13. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. ОК 01, ОК 04, ОК08  
(**примерный ответ:** Символ Олимпийских игр — олимпийские кольца, пять скреплённых колец, символизирующих объединение пяти обитаемых частей света в олимпийском движении. Девиз Олимпийских игр — Citius, Altius, Fortius — Communis (лат. «быстрее, выше, сильнее — вместе»). Среди традиционных ритуалов Игр — грандиозные и красочные церемонии открытия и закрытия.)

14. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры? ОК 01, ОК 04, ОК08  
(**примерный ответ:** • регулярные занятия спортом улучшают работу репродуктивных органов мужчины и женщины, являются профилактикой для многих заболеваний мочеполовой системы, улучшают способность к зачатию, восстанавливая необходимые циклы:  
• при снижении или отсутствии физической активности, могут возникнуть различные патологии со стороны репродуктивной системы, и вовремя не выявленные проблемы повлияют на дальнейшую способность к рождению ребенка.)

15. Понятие о терренкуре и правила техники безопасности во время занятий терренкуром. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** Терренкур — это дозированная ходьба по пересечённой местности на размеченных маршрутах с постепенным наращиванием двигательной активности.

Правила занятий терренкуром:

Выполняйте все рекомендации врача и совершайте прогулки регулярно, а не с недельными перерывами.

Гуляйте 1–3 раза в день в нежаркое время суток.

Надевайте одежду, не стесняющую движений.

Идите свободной походкой, с расправленными плечами.

Дышите равномерно, через нос, и не разговаривайте, чтобы не сбивать ритм дыхания.

При низкой физической выносливости рекомендуется делать остановки для отдыха до 3 минут через каждые 200 м.

Контролируйте пульс: до начала ходьбы, во время, в конце занятия и через 5 минут после окончания терренкура.

Во время занятия у вас не должно быть одышки, боли в груди и усиленного сердцебиения.

Прогулки начинайте по ровной местности и только с позволения врача приступайте к более сложным маршрутам.

При плохом самочувствии завершайте прогулку или не выходите на неё вовсе.

Перед началом занятий следует проконсультироваться с врачом.)

16. Раскрыть основы тактики эстафетного бега. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** правила эстафетного бега:

Принять палочку можно в зоне передачи, длина которой 20 метров. Спортсмены выбегают из этого коридора уже с палочкой в руках.

Начинать разгон можно за 10 метров до начала зоны передачи эстафеты.

Если палочка упала, поднять её может только тот, кто уронил.

Передача палочки осуществляется из правой руки в левую, а затем из левой в правую.

Палочку нельзя бросать между участниками, передача происходит вкладыванием палочки в руку.

Запрещено обрабатывать руки какими-либо веществами или надевать перчатки, чтобы облегчить передачу эстафеты.

В эстафете 4 по 100 метров каждый атлет должен бежать по своей дорожке.

В эстафете 4 по 400 метров по отдельным дорожкам бегут первый круг и первый вираж второго этапа.)

17. Раскрыть основы двигательной активности и повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** принципы двигательной активности:

Постепенность. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок.

Последовательность. Сначала необходимо знать основы или наработать базу, а лишь потом переходить к комплексным элементам.

Регулярность и систематичность. Если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта от этого не будет.

Двигательная активность поддерживает организм в рабочем состоянии, позволяет человеку чувствовать себя хорошо.)

18. Разъяснить правила игры в баскетбол. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, главная цель

которой — забросить мяч руками в кольцо соперника.

Основные правила баскетбола:

В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых одновременно находятся на площадке, а остальные располагаются на скамейке запасных и во время паузы в игре могут выйти на замену.

Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол. Без удара в пол разрешается сделать только два шага. В противном случае фиксируется нарушение — «пронос мяча», мяч отдается другой команде.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Баскетбольный матч состоит из 4 четвертей или 2 таймов (в студенческом баскетболе).

Между четвертями предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом (либо каждым из таймов) время перерыва увеличено.

При равном числе очков после основного времени назначается дополнительное время — овертайм. Количество овертаймов не является ограниченным. Они играют до определения победителя встречи.

Точный бросок в корзину может отличаться по количеству набранных очков. Мяч, заброшенный во время штрафного броска, приносит команде 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.)

19.Разъяснить правила игры в волейбол. ОК 01, ОК 04,ОК08

**(примерный ответ:** Правила игры в волейбол включают следующие основные пункты:

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18 x 9 метров, разделённой посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65–67 см, массой 260–280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков.

Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко.

Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Подача в волейболе производится из зоны подачи, которая находится за задней линией игровой площадки. Игрок, который совершает подачу, не может ни одной частью тела коснуться игровой площадки.

Принять подачу может любой игрок, но чаще всего удар приходится на игроков, стоящих на задней линии. Игроки принимающей команды могут перебрасывать мяч друг другу, но после трех касаний мяч должен быть на площадке противника.

При атакующем ударе мяч должен лететь в пределах двух антенн и над сеткой. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки. А игроки задней линии должны быть за специальной трехметровой линией.

Наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки запрещено, только либеро.

Игра продолжается до 25 очков, время партии не ограничено. Победителями становятся те, кто выигрывает три партии. В пятой партии (тай-брейк) счет идет до 15 очков.

20. Самоконтроль в процессе физической нагрузки. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** Самоконтроль — это самостоятельное наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.)

21. Организация рабочего времени и отдыха. Соблюдение правил здорового образа жизни. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни.

Вот некоторые рекомендации по режиму труда и отдыха:

Чередование работы и отдыха. Отдых после работы не должен означать состояния полного покоя.

Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха).

Людам физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа.

Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.)

22. Влияние экологических факторов на здоровье человека. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** на здоровье человека влияют следующие факторы окружающей среды: Загрязнение атмосферного воздуха. Основные загрязнители — диоксид серы, оксиды азота, оксид углерода и твёрдые частицы.

Загрязнение воды. Антропогенные загрязнители включают пестициды, поверхностно-активные вещества, нефтяные углеводороды, производные бифенила, хлорорганические вещества, тяжёлые металлы.

Загрязнение почвы. Самыми распространёнными загрязнителями являются металлы, радиоактивные вещества, пестициды, канцерогены.

23. Влияние наследственных заболеваний на здоровье человека. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** Заболевания с наследственной предрасположенностью или полигенные болезни.

К ним относятся:

Сахарный диабет;

Артериальная гипертензия;

Ишемическая болезнь сердца;

Ревматоидный полиартрит;

Рак молочной железы;

Псориаз;

Шизофрения;

Аллергические заболевания;

Язвенная болезнь желудка...

24. Рациональное питание и профессия. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** Рацион питания людей, занятых физическим трудом, должен быть более калорийным, так как в течение дня человек тратит большое количество энергии, которую необходимо своевременно восполнять.

правила питания для работающих людей:

Завтракать перед уходом на работу, чтобы не приступать к труду натощак.

Соблюдать промежутки между приёмами пищи — 4–5 часов.

Рацион питания равномерно распределяется на завтрак, обед и ужин. Ужин должен быть достаточно плотным, но заканчиваться не позднее чем за 2–2,5 часа до отхода ко сну.

Питаться трёх- или четырёхразово.

Также рекомендуется употреблять больше белковой пищи, которая должна составлять минимум 55–60% всего рациона.)

25. Гигиенические средства оздоровления и управление работоспособностью. ОК 01, ОК 04, ОК08

**(примерный ответ:** Основными гигиеническими факторами, обеспечивающими укрепление здоровья, повышение работоспособности и быстреее выздоровление, являются:

рациональный распорядок дня,

личная гигиена,

полноценное и сбалансированное питание,

закаливание,

оптимальные санитарно-гигиенические условия быта и т.п.

Среди вспомогательных гигиенических средств, которые за счёт благоприятного воздействия на различные органы и системы организма стимулируют работоспособность и восстановительные процессы, получили распространение бани и массаж.)

**Нормативы для выполнения практических заданий (промежуточная аттестация)**  
нормативы ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.