



Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

УТВЕРЖДЕН
ученым советом
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России
(протокол от 21.01.2025 № 6)
Ректор Р.Е. Калинин

Комплект оценочных материалов по дисциплине	СГ.04. Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая
Квалификация	Зубной техник
Форма обучения	очная

Разработчик (и): кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины

ФИО	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Пономарева Г.В.	кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	заведующий кафедрой
Левина Е.А.	-	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	старший преподаватель

Рецензент (ы):

ФИО	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Лапкин М.М.	доктор медицинских наук, профессор	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	заведующий кафедрой нормальной физиологии с курсом психофизиологии

Одобрено учебно-методической комиссией по программам среднего профессионального образования, бакалавриата и довузовской подготовки.

Протокол № 5 от 16.12.2024 г.

Одобрено учебно-методическим советом.

Протокол № 3 от 25.12.2024 г.

Рецензия
на рабочую программу и комплект оценочных материалов дисциплины
СГ.04. Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования по специальности
31.02.05 Стоматология ортопедическая

Рабочая программа и комплект оценочных материалов дисциплины СГ.04. Физическая культура разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

Рабочая программа отражает место дисциплины в структуре образовательной программы, раскрывает цели и планируемые результаты освоения программы, которые соотносятся с общими целями, задачами и планируемыми результатами основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

Рабочая программа определяет объем в часах по видам учебной работы, форму промежуточной аттестации, критерии и методы оценки результатов освоения дисциплины.

Содержание рабочей программы направлено на формирование у обучающихся знаний и умений как показателей освоения общих компетенций, необходимых для осуществления профессиональной деятельности.

Тематический план дисциплины отличается логичностью, последовательностью, перечень основной литературы и дополнительных источников, информационные ресурсы, методические материалы, а также материально-техническое обеспечение способствуют планомерному и качественному освоению всех компетенций, установленных требованиями ФГОС СПО по специальности.

Комплект оценочных материалов содержит задания для текущего контроля и промежуточной аттестации и обеспечивает оценку знаний, умений и уровня сформированности компетенций на всех этапах освоения дисциплины.

Рабочая программа дисциплины и комплект оценочных материалов составлены квалифицированно, демонстрируют профессионализм и высокий уровень методической подготовки разработчиков, могут быть использованы при реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

Заведующий кафедрой нормальной
физиологии с курсом психофизиологии
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России,
д.м.н., профессор



Лапкин М.М.

В рамках программы дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции, показателями освоения компетенций являются полученные знания и умения:

Коды компетенции	Показатели освоения компетенций	
	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> - знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1. Задания всех типов, позволяющие осуществлять оценку всех компетенций, установленных рабочей программой дисциплины СГ.04. Физическая культура

Код компетенции	№ п/п	Задание с инструкцией	Ключ (ответ, решение, чек-лист и т.д.)				
ОК 04 ОК 08		Задания закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов из предложенных					
	1.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Что вы понимаете под выражением «здоровый образ жизни»? А) активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом; Б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья; В) активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям. Г) активный отдых. Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="539 799 779 842"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Б
	А	Б	В	Г			
2.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: К компонентам здорового образа жизни не относится: А) ежедневная двигательная активность; Б) закаливание; В) наличие вредных привычек Г) рациональное питание; Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" data-bbox="539 1187 779 1230"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	В	
А	Б	В	Г				
3.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Физическая культура – это... А) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; Б) образовательный урок в школе или в университете.</p>	Г					

	<p>В) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.</p> <p>Г) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" style="width: 100px; text-align: center;"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	
А	Б	В	Г			
4.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p> <p>Текст задания:</p> <p>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</p> <p>А) психическое и социальное благополучие</p> <p>Б) полное физическое и психическое благополучие;</p> <p>В) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>Г) отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" style="width: 100px; text-align: center;"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	В
А	Б	В	Г			
5.	<p>Прочитайте текст и выберите правильные ответы из предложенных.</p> <p>Текст задания:</p> <p>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</p> <p>А) для коррекции физической нагрузки;</p> <p>Б) для профилактики вредных привычек;</p> <p>В) для оценки воздействия физических упражнений на организм;</p> <p>Г) все вышеперечисленное</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" style="width: 100px; text-align: center;"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	А, В
А	Б	В	Г			
6.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p> <p>Текст задания:</p> <p>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</p>	А, В				

	<p>А) чередование нагрузки и отдыха; Б) выполнение физических упражнений до «отказа»; В) изменение интенсивности выполнения упражнений; Г) несоблюдение техники безопасности. Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	
А	Б	В	Г			
7.	<p>Прочитайте текст и выберите правильные ответы из предложенных. Текст задания: Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена: А) спортивные игры, единоборства; Б) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); В) упражнения высокой интенсивности; Г) все вышеперечисленное Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	А, В
А	Б	В	Г			
8.	<p>Прочитайте текст и выберите правильные ответы из предложенных. Текст задания: Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: А) повышаются адаптационные возможности организма; Б) наступает физическое переутомление; В) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; Г) улучшается функция внешнего дыхания. Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	А, В
А	Б	В	Г			
9.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: При подборе физических упражнений в первую очередь нужно</p>	Б				

	<p>учитывать:</p> <p>А) личные предпочтения;</p> <p>Б) состояние здоровья;</p> <p>В) состояние функциональных систем;</p> <p>Г) климат - географические условия для занятий</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	
А	Б	В	Г			
10.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p> <p>Текст задания:</p> <p>Какой приём в баскетболе входит в технику владения мячом?</p> <p>А) ведение мяча</p> <p>Б) повороты</p> <p>В) перебежки</p> <p>Г) прыжок</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	А
А	Б	В	Г			
11.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p> <p>Текст задания:</p> <p>Что из представленного ниже составляет технику передвижений в баскетболе:</p> <p>А) ходьба, бег</p> <p>Б) ловлю</p> <p>В) бросок мяча</p> <p>Г) передача</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	А
А	Б	В	Г			
12.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p> <p>Текст задания:</p> <p>Длина тела (рост) измеряется:</p> <p>А) в положении сидя, угол глаза и верхний край уха на горизонтальной прямой;</p> <p>Б) в положении лёжа на мерной ленте, ноги и пятки упираются в стену;</p>	В				

	<p>В) в положении стоя по команде «смирно»; голова, пятки и остистые отростки; прикасаются к линейке, угол глаза на горизонтали с козелком ушной раковины;</p> <p>Г) в положении стоя, голова прямо, плечи на одном уровне.</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	
А	Б	В	Г			
13.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p> <p>Текст задания:</p> <p>Становая сила измеряется:</p> <p>А) калиперометром;</p> <p>Б) динамометром;</p> <p>В) гирями разного веса;</p> <p>Г) подъёмом штанги от груди.</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Б
А	Б	В	Г			
14.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p> <p>Текст задания:</p> <p>Как измеряется окружность грудной клетки:</p> <p>А) сантиметровой лентой сзади под нижними углами лопаток, спереди на уровне 4-го ребра;</p> <p>Б) толстотным циркулем на уровне подмышечных впадин;</p> <p>В) толстотным циркулем во фронтальной и саггитальной плоскостях;</p> <p>Г) сантиметровой лентой на уровне нижнего края грудины.</p> <p>Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	А
А	Б	В	Г			
15.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных.</p> <p>Текст задания:</p> <p>Фактор, положительно влияющий на показатель гибкости:</p> <p>А) утомление;</p> <p>Б) разминка;</p> <p>В) положительные эмоции;</p>	Б				

	<p>Г) силовая тренировка. Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г											
А	Б	В	Г													
16.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление: А) с максимальной скоростью; Б) с минимальным усилием; В) продолжительное время; Г) за счёт мышечных усилий. Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Г										
А	Б	В	Г													
17.	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных. Текст задания: Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега? А) только один Б) не больше двух В) не больше трех Г) не имеет значения Запишите выбранный ответ - букву:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	А										
А	Б	В	Г													
Задания закрытого типа на установление соответствия																
18.	<p>Прочитайте текст и установите соответствие. Текст задания: Установить соответствие между физическими качествами и упражнениями:</p> <table border="1"> <tr> <td>Упражнения:</td> <td>Качества:</td> </tr> <tr> <td>А) челночный бег, метание</td> <td>1. выносливость</td> </tr> </table>	Упражнения:	Качества:	А) челночный бег, метание	1. выносливость	<table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Д</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>1</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>2</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Д	4	1	5	3	2
Упражнения:	Качества:															
А) челночный бег, метание	1. выносливость															
А	Б	В	Г	Д												
4	1	5	3	2												

	<p>предметов</p> <p>Б) плавание без остановок от 25м до 100м.</p> <p>В) пружинящие приседания</p> <p>Г) подвижные игры</p> <p>Д) лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.</p> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table border="1" data-bbox="539 507 824 592"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Д</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Д						<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>сила</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>скорость</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>ловкость, координация</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>гибкость</td> </tr> </table>			2.	сила	3.	скорость	4.	ловкость, координация	5.	гибкость							
А	Б	В	Г	Д																									
2.	сила																												
3.	скорость																												
4.	ловкость, координация																												
5.	гибкость																												
19.	<p>Прочитайте текст и установите соответствие.</p> <p>Текст задания: Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:</p> <table border="1" data-bbox="539 756 1480 1031"> <tr> <td>Параметры частоты с.с.</td> <td>Объёмы нагрузки:</td> </tr> <tr> <td>А) 170-200 уд /мин.</td> <td>1. небольшая</td> </tr> <tr> <td>Б) 130-150 уд/мин.</td> <td>2. нагрузка средней интенсивности</td> </tr> <tr> <td>В) 100-130 уд/мин.</td> <td>3. высокая нагрузка</td> </tr> <tr> <td>Г) 150-170 уд/мин.</td> <td>4. нагрузка предельная</td> </tr> </table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table border="1" data-bbox="539 1070 768 1155"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Параметры частоты с.с.	Объёмы нагрузки:	А) 170-200 уд /мин.	1. небольшая	Б) 130-150 уд/мин.	2. нагрузка средней интенсивности	В) 100-130 уд/мин.	3. высокая нагрузка	Г) 150-170 уд/мин.	4. нагрузка предельная	А	Б	В	Г						<table border="1" data-bbox="1742 834 1962 919"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>3</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	4	2	1	3
Параметры частоты с.с.	Объёмы нагрузки:																												
А) 170-200 уд /мин.	1. небольшая																												
Б) 130-150 уд/мин.	2. нагрузка средней интенсивности																												
В) 100-130 уд/мин.	3. высокая нагрузка																												
Г) 150-170 уд/мин.	4. нагрузка предельная																												
А	Б	В	Г																										
А	Б	В	Г																										
4	2	1	3																										
20.	<p>Прочитайте текст и установите соответствие.</p> <p>Текст задания: Установить соответствие между физическими качествами и упражнениями:</p> <table border="1" data-bbox="539 1318 1480 1481"> <tr> <td>Физические качества:</td> <td>Упражнения:</td> </tr> <tr> <td>А) для развития силовых способностей</td> <td>1. спортивные и подвижные игры.</td> </tr> </table>	Физические качества:	Упражнения:	А) для развития силовых способностей	1. спортивные и подвижные игры.		<table border="1" data-bbox="1742 1278 1962 1362"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	3	4	1	2														
Физические качества:	Упражнения:																												
А) для развития силовых способностей	1. спортивные и подвижные игры.																												
А	Б	В	Г																										
3	4	1	2																										

рекомендуются	
Б) для развития способности к выносливости рекомендуются	2. стретчинг.
В) для развития координационных способностей	3. упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г) для развития гибкости рекомендуются	4. циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:	
А	Б
В	Г

21. Прочитайте текст и установите соответствие.
Текст задания
Установить соответствие между видами спорта и терминами:

Термины в спорте	Виды спорта
А) V- Степ	1. волейбол
Б) пробежка	2. футбол
В) блок	3. баскетбол
Г) автогол	4.аэробика

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

А	Б	В	Г
4	3	1	2

22. Прочитайте текст и установите соответствие.
Текст задания:
Приведите в соответствие этапы учебных комбинаций в аэробике и их характеристики:

	Этапы	Характеристика
А)	первый этап	1. выбор метода для обучения комбинации – сложения или блок-метода

А	Б	В	Г
4	2	3	1

		– и разложения ее на элементы.
Б)	второй этап	2.выбор музыкального сопровождения.
В)	третий этап	3.непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов.
Г)	четвертый этап	4.подбор элементов, которые будут включены в комбинацию.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

23. **Задание закрытого типа на установление последовательности.**
 Прочитайте текст и установите последовательность.
 Текст задания:
 Последовательность действий при нападающем ударе в волейболе:
 А) прыжок;
 Б) удар по мячу;
 В) разбег;
 Г) выбор траектории движения волейболиста.
 Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

А	Б	В	Г
4	3	1	2

24. **Задание закрытого типа на установление последовательности**
 Прочитайте текст и установите последовательность.
 текст задания: Последовательность исполнения движения V-step в аэробике:
 А) шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево);
 Б) возвращаем первую ногу на место;
 В) шаг второй ногой вперед в другую сторону;
 Г) шаг вторую ногу на место.
 Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г
1	3	2	4

		<table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г												
А	Б	В	Г															
25.	<p>Задание закрытого типа на установление последовательности Прочитайте текст и установите последовательность. Текст задания: Последовательность действий при блокирующем действии в волейболе: А) прыжок; Б) перенос рук через сетку; В) выбор места; Г) контакт с мячом. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г					<table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>4</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	3	1	2	4
А	Б	В	Г															
А	Б	В	Г															
3	1	2	4															
26.	<p>Задание закрытого типа на установление последовательности Прочитайте текст и установите последовательность. Текст задания: Порядок действий в волейболе при силовой подаче в прыжке: А) прыжок; Б) подброс мяча; В) разбег; Г) удар по мячу. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г					<table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>4</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	2	3	1	4
А	Б	В	Г															
А	Б	В	Г															
2	3	1	4															
27.	<p>Задание закрытого типа на установление последовательности Прочитайте текст и установите последовательность. Текст задания: Установите последовательность обучения подачи в волейболе: А) имитация; Б) рассказ; В) показ;</p>	<table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Д</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>5</td> <td>4</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Д	2	3	1	5	4						
А	Б	В	Г	Д														
2	3	1	5	4														

	<p>Г) отработка подачи; Д) имитация подачи в целом Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Д</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Д																								
А	Б	В	Г	Д																										
28.	<p>Прочитайте текст и установите последовательность. Текст задания: Установите правильную последовательность упражнений в разминке? А) ходьба; Б) специальные беговые упражнения; В) упражнения для мышц ног; Г) упражнения для мышц туловища; Д) упражнения для мышц рук; Е) упражнения для мышц шеи; Ж) бег трусцой. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Д</td> <td>Е</td> <td>Ж</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж								<table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Д</td> <td>Е</td> <td>Ж</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	1	7	6	5	4	3	2
А	Б	В	Г	Д	Е	Ж																								
А	Б	В	Г	Д	Е	Ж																								
1	7	6	5	4	3	2																								
Задания открытого типа																														
1.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что означает термин «Физическое воспитание»?</p>	<p>Физическое воспитание – это вид воспитания, который подразумевает обучение физическим упражнениям. Это процесс формирования физических навыков, владения специальными физкультурными знаниями и становления осознанной необходимости приобщения к физкультуре.</p>																												
2.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания:</p>	<p>В физическом развитии человека важными показателями являются</p>																												

	<p>Что такое физическое развитие человека?</p>	<p>длина и массы тела. Однако имея высокие эти показатели, человек может быть слабым физически и функционально. И наоборот, при низких показателях длины и массы тела, может сильным физически и функционально.</p>
3.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Сколько раз в неделю нужно заниматься физическими упражнениями, чтобы достичь оздоровительного эффекта от занятий?</p>	<p>Период восстановления после часовой физической нагрузки составляет 24 - 48 часов. Если тренироваться чаще 3-х раз в неделю, организм не успеет восстановиться и может наступить переутомление. Если тренироваться реже, то есть один раз в неделю, то это будет недостаточно, чтобы началась структурная перестройка в организме, то есть адаптация к нагрузке.</p>
4.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Какие основные характеристики ловкости?</p>	<p>Ловкость – это одно из физических качеств, характеризующее умение выполнять движения во внезапно меняющейся обстановке, быстро осваивать новые движения. Это специфическое качество достаточно тесно связано с другими физическими качествами.</p>
5.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что означает челночный бег?</p>	<p>Челночный бег – это распространенная разновидность кардио-нагрузки, направленная на развитие скоростно-силовых качеств атлета. При выполнении челночного бега, атлет должен пробежать одну и</p>

		ту же дистанцию в прямом и обратном направлении несколько раз с разворотом на 180 градусов в конечной точке дистанции.
6.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Как подсчитываются очки в баскетболе?	За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко – штрафной бросок; 2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трехочковой линии); 3 очка – бросок из-за трехочковой линии на расстоянии 6 м 75 см.
7.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Сколько длится игра в баскетбол?	Игра состоит из четырех периодов по 10 минут с перерывами по 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – 15 минут
8.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Почему выносливость является приоритетным профессионально важным двигательным качеством для профессий медицинского профиля?	Выносливость является приоритетным, профессионально важным двигательным качеством для профессий медицинского профиля. Как общая выносливость (чтобы ходить по этажам), так и статическая (стоять продолжительное время за операционным столом).
9.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое активный отдых?	После умственного утомления быстро восстанавливается работоспособность при переключении на физическую деятельность: прогулки, езде на велосипеде, ходьбу на лыжах и т.д. Такой отдых называется активным.

10.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Текст задания: По какой причине бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) является основным показателем общей выносливости?</p>	<p>Выносливость – это способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени. Такое физическое качество как выносливость у студентов определяется на основе теста в беге на 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки).</p>
11.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Текст задания: Используются ли для развития ловкости подвижные и спортивные игры?</p>	<p>Ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости. Поэтому при развитии ловкости используются подвижные и спортивные игры.</p>
12.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Текст задания: Как измеряется окружность грудной клетки?</p>	<p>Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой сзади под нижними углами лопаток, спереди на уровне 4-го ребра;</p>
13.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Текст задания: Какой удар в волейболе называется нападающим?</p>	<p>Любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)</p>
14.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Текст задания: Какое решение принимает волейбольный арбитр, если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?</p>	<p>Подача переходит сопернику, и соперник получает очко.</p>
15.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Текст задания: Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?</p>	<p>Сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.</p>
16.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ.</p>	<p>При розыгрыше игрокам команды</p>

	<p>Текст задания: Какое количество касаний мяча в волейболе, игрокам команды разрешено выполнить при розыгрыше?</p>	<p>разрешено выполнить 4 касания, если одно из них было совершено на блоке.</p>
17.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Виды аэробики и их классификация.</p>	<p>Различают оздоровительную аэробику, базовую, степ-аэробику, хип-хоп. Классификация оздоровительной аэробики предложена в виде упражнений: без предметов, с использованием предметов.</p>
18.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой</p>	<p>Основной структурой аэробики является: подготовительная, основная и заключительные части. Существуют базовые элементы, которые составляют содержание комплексов упражнений: шаги и их разновидности, бег на месте и с перемещениями, выпады, махи ногами, подскоки.</p>
19.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое стретчинг?</p>	<p>Стретчинг (от англ. растягивание) — это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц.</p>
20.	<p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. Текст задания: Что такое пилатес?</p>	<p>Пилатес – это комплекс гимнастических упражнений, направленный не на развитие физической силы, а на подтяжку</p>

		мышц тела, приведение организма в тонус.
	Практические задания	
1.	<p>Оценка физического развития.</p> <p>Измерьте следующие параметры: рост, массу тела, кистевую динамометрию, окружности груди, талии и бедер, экскурсию грудной клетки, ЖЕЛ, АД и частоту пульса.</p> <p>Рассчитайте ИМТ, отношение окружности талии к окружности бедер, жизненный индекс.</p> <p>Оцените показатели и сравните их с нормой.</p>	<p>Чек-лист</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Измерьте рост с помощью ростомера и запишите результат. 2. Измерьте массу тела с помощью напольных весов и запишите результат. 3. Измерьте объемы груди, талии и бедер сантиметровой лентой и запишите результат. 4. Измерьте кистевую динамометрию с помощью динамометра на обеих руках и запишите самый высокий результат. Сравните с нормой (у женщин не менее 50% от массы тела, у мужчин не менее 75% массы тела) 5. Измерьте экскурсию грудной клетки: окружность грудной клетки на максимальном вдохе и выдохе с помощью сантиметровой ленты, запишите результат. Сравните с нормой (у женщин 3-6 см, у мужчин 6-8 см) 6. Измерьте ЖЕЛ с помощью спирометра 2-3 раза с перерывом в несколько минут, запишите максимальный результат. Сравните с нормой (от 3,2 л до 5 л) 7. Измерьте АД с помощью тонометра и запишите. 8. Измерьте пульс в покое на лучевой артерии за 1 минуту и запишите. 9. Рассчитайте ИМТ по формуле: вес

		<p>(кг) / рост (м)² и сравните с нормой (от 18,5 до 24,9)</p> <p>10. Рассчитайте соотношение объема талии к объему бедер и сравните с нормой (у женщин менее 0.85, у мужчин менее 1,0)</p> <p>11. Рассчитайте жизненный индекс по формуле: ЖЕЛ (мл) / масса тела (кг). Сравните с нормой (у женщин- 55-60 мл/кг, у мужчин – 65-70мл/кг).</p>																																															
	<p>2. Оценка физической подготовленности. Контрольные нормативы Легкая атлетика</p> <table border="1" data-bbox="526 686 1534 1516"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Контрольные тесты</th> <th colspan="3">Женщины</th> <th colspan="3">Мужчины</th> </tr> <tr> <th colspan="6">Оценка в очках</th> </tr> <tr> <td></td> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)</td> <td>16,8</td> <td>17,5</td> <td>18,5</td> <td>14,5</td> <td>15,8</td> <td>16,4</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>10</td> <td>8</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>15</td> <td>12</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) сгибание и разгибание рук в</td> <td>12</td> <td>10</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Контрольные тесты	Женщины			Мужчины			Оценка в очках							5	4	3	5	4	3	1.Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)	16,8	17,5	18,5	14,5	15,8	16,4	2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				10	8	6				15	12	10	3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) сгибание и разгибание рук в	12	10	8				<p>Чек-лист</p> <p>1. Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег – 100 м (сек.);</p> <p>2. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);</p> <p>3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз)</p> <p>4. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин., с.) женщины; Бег 3000 м (мин., с.) мужчины;</p> <p>5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>6. Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);</p> <p>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество</p>
Контрольные тесты	Женщины			Мужчины																																													
	Оценка в очках																																																
	5	4	3	5	4	3																																											
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)	16,8	17,5	18,5	14,5	15,8	16,4																																											
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				10	8	6																																											
				15	12	10																																											
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) сгибание и разгибание рук в	12	10	8																																														

		упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	12	10	8				раз за 1 мин)	
		4. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин., с.) Бег 3000 м (мин., с.)	11.20	12.10	13.30		13.80	14.40		15.30
		5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	160	150	190	180	170		
		6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи –см)	+16	+11	+8	+13	+8	+6		
		7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	30	25					
Волейбол										
		1. Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	10	8	6	12	10	8		
		2. Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	10	8	6	12	10	8		
		3. Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	12	10	8	15	12	8		
		4. Нижняя подача в баскетбольный щит (5 попыток) Юноши	3	2	1	3	2	1		

	с синей линии нападения. Девушки с 6,2 метра.							
Баскетбол								
	1.Ведение мяча по восьмерке между 2 стойками на расстоянии 6м (кол-во восьмерок за 30 сек.)	5	4	3	6	5	4	
	2. Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток)	4	2	1	5	3	2	
	3.Бросок мяча в движении из-под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1	
Физкультурно-оздоровительные технологии								
	1.Выполнение базовых, основных шагов.	Техника выполнения						
	2.Проведение с группой комплекса ОРУ	Техника выполнения						