

*Приложение 03
к АОППО по профессии рабочих,
должностям служащих 18511
Слесарь по ремонту автомобиля*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«А.03 Адаптивная физическая культура»

2025 год

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Сухоложский
многопрофильный техникум»

Разработчик: Колчеданцева Марина Владимировна, преподаватель
физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «А.03 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью адаптационного цикла основной образовательной программы профессиональной подготовки по профессии 18 511 Слесарь по ремонту автомобиля.,

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь**: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 06 Проявлять гражданскопатриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного

поведения

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

по профессиям ПО — 234 часа, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 156 часов; внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся — 78 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа	78
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	156
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	140
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины А.03 Адаптивная физическая культура

1 курс

Вид работы	Количество часов				макс. нагр.	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
	всего	теор.	практ.	сам.р аб		
Аудиторные занятия. Содержания обучения						
Теоретическая часть	16	16		№ 1 (10)	26	1
Вводное занятие и ТБ. Гигиенические основы труда и отдыха.	2	2				
Закаливание организма	2	2				
Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека. Строение и функции человека.	2	2				
Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека.	2	2				
Оборудование и инвентарь спортзала.	2	2				
Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи.	2	2				
Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой.	2	2				
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2				
Практическая часть						
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				№ 2		
<i>Общая физическая подготовка</i>	6		6	6	12	1 2

(ОФП)						
Подвижные игры.	2		2			1 2
Упражнения на силу, выносливость.	2		2			1 2
Упражнения на быстроту, ловкость.	2		2			1 2
Легкая атлетика.	6		6		6	1 2
Бег. Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.	2		2			
Прыжки. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Физические упражнения для коррекции прыжков.	2		2			
Метание. Разновидности метания. Подготовительные упражнения для метания.	2		2			
				№3		
Гимнастика. Акробатика.	10		10	4	14	1 2
Акробатические элементы, их разновидности.	2		2			
Правила самостраховки при выполнении акробатических упражнений.	2		2			
Изучение кувырка вперёд, назад из упора присев; стойка на лопатках.	2		2			
Брусья. Махи вперёд, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом вперёд, назад.	2		2			
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером,	2		2			

упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем						
Спортивные игры.				№4		
Настольный теннис.	10		10	10	20	1 2
Правила игры. Ознакомление с видом спорта. Техника безопасности.	2		2			
Обучение техническим приёмам .	2		2			
Выполнение технических элементов: подача, удары по мячу толчком.	2		2			
Игра по упрощённым правилам.	2		2			
Игра по правилам.	2		2			
Волейбол.	8		8		8	1 2
Правила игры. Классификация и терминология технических приёмов. Техника безопасности. Обучение техническим приёмам.	2		2			
Выполнение простых технико-тактических действий: подача, передача двумя руками сверху, снизу.	2		2			
Игра по упрощённым правилам.	2		2			
Игра по правилам.	2		2			
Баскетбол.	8		8		8	1 2
Правила игры. Классификация и терминология технических приёмов. Техника безопасности.	2		2			
Выполнение простых технико-	2		2			

тактических действий: ведение мяча, остановка шагом, передача двумя руками от груди, с отскоком об пол.						
Игра по упрощённым правилам.	2		2			
Игра по правилам.	2		2			
				<i>№5</i>		
Лыжная подготовка.	4		4	9	13	1 2
Стили лыжных ходов. Техника безопасности.	2		2			
Классические лыжные ходы. Спуски, подъёмы.	2		2			
Плавание	10		10		10	1 2
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2		2			
Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2		2			
Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		2			
Правила плавания в открытом водоеме. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2		2			
Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2		2			
Итого	78	16	62	39	117	

2 курс

Вид работы	Количество часов				макс. нагр.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	всего	теор.	практ.	сам.р аб		
Аудиторные занятия. Содержания обучения						
Практическая часть						
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				№ 1		
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	8		8	10	18	1 2
Подвижные игры.	2		2			
Упражнения на силу, выносливость.	2		2			
Упражнения на быстроту, ловкость.	2		2			
Упражнения на координацию.	2		2			
Легкая атлетика.	6		6		6	1 2
Бег. Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге. Бег на короткие и средние дистанции.	2		2			
Прыжки. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Выполнение техники при прыжках в длину.	2		2			
Метание. Разновидности метания. Метание в цель малого мяча.	2		2			
				№2		
Гимнастика.	12		12	6	18	1 2
Правила самостраховки при	2		2			

выполнении акробатических упражнений.						
Изучение кувырка вперёд, назад из упора присев; стойка на лопатках.	2		2			
Брусья. Махи вперёд, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом вперёд, назад.	2		2			
Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки.	2		2			
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем	2		2			
Лазание по канату в три приёма.	2		2			
Спортивные игры.				№4		
Настольный теннис.	10		10	8	18	1 2
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2			
Обучение техническим приёмам .	2		2			
Выполнение простых технико-тактических действий: подача, приём, передача.	2		2			
Игра по упрощённым правилам.	2		2			
Игра по правилам.	2		2			
Волейбол.	8		8		8	1 2
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2			
Выполнение простых технико-тактических действий: подача, приём, передача.	2		2			

Игра по упрощённым правилам.	2		2			
Игра по правилам.	2		2			
Баскетбол.	8		8		8	1 2
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2			
Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, передача, бросок в кольцо.	2		2			
Игра по упрощённым правилам.	2		2			
Игра по правилам.	2		2			
				<i>№5</i>		
Лыжная подготовка.	4		4	8	12	1 2
Стили лыжных ходов. Техника безопасности.	2		2			
Классические, коньковые лыжные ходы. Спуски, подъёмы.	2		2			
Плавание	10		10		10	1 2
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2		2			
Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2		2			
Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	2		2			
Правила плавания в открытом водоеме. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2		2			
Доврачебная помощь пострадавшему. Техника	2		2			

безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.						
				№6		
Атлетическая гимнастика.	6		6	7	13	1 2
Круговая тренировка на снарядах и тренажёрах.	2		2			
Индивидуальные занятия на снарядах.	2		2			
Индивидуальные занятия на тренажёрах.	2		2			
Футбол	6		6		6	1 2
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2			
Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, передача, удар по воротам.	2		2			
Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.	2		2			
Итого	78	0	78	39	117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, зал аэробики и тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2017 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. - М.: Русское слово, 2017 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2017
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2017
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительная литература:

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры . Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	-понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека; -понимание принципов здорового образа жизни	Оценка результатов: выполнение комплекса упражнений, тестирование

**Контрольно-оценочные средства
на промежуточную аттестацию
адаптационной дисциплины
А.03 Адаптивная физическая культура**

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

Разработчик: Колчеданцева Марина Владимировна, преподаватель ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА	4
РУКОВОДСТВО ПО ОЦЕНКЕ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ	5
РУКОВОДСТВО ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	7
ПРИЛОЖЕНИЯ	
тест, эталон теста, ведомость результатов освоения дисциплины	9

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА.

Оценочные средства промежуточной аттестации адаптационной дисциплины А.03 Адаптивная физическая культура составлены в соответствии с требованиями Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования утв. Минобрнауки России 20.04.2015 №06-830 вн

Форма контроля и его содержание: зачет

1. Цели контроля: оценить результаты освоения адаптационной дисциплины А.03 Адаптивная физическая культура

2. Результаты освоения адаптационной дисциплины, подлежащие проверке:

При выполнении заданий зачётного теста по адаптационной дисциплине А.03 Адаптивная физическая культура обучающиеся должны продемонстрировать сформированные **умения**:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должны продемонстрировать сформированные **умения**:

- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- работать в коллективе команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Форма проведения зачета: тестирование

3. Методика оценивания: Сопоставление с эталоном ответов.

4. Требования к процедуре аттестации

Инструменты: ручка, тест

Норма времени: 60 минут

5. Требования к кадровому обеспечению аттестации

Оценщики (эксперты): преподаватель специальных дисциплин

6. Оценочные материалы: тестовые материалы, эталон заполнения, контрольная ведомость.

РУКОВОДСТВО ПО ОЦЕНКЕ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Оценка результатов освоения адаптационной дисциплины А.03 Адаптивная физическая культура проводится в ходе демонстрации обучающимися знаний и умений в процессе выполнения тестирования.

Итоговая оценка по А.03 Адаптивная физическая культура является определяющей независимо от оценок текущего контроля. Полученных в течении семестра. Оценка, полученная обучающимся на зачете, заносится преподавателем в журнал и электронный дневник.

Тест состоит из 20 заданий (вопросов)

10 заданий с выбором ответа из 2-5;

5 заданий открытой формы;

3 задания на установление соответствия;

2 задания на установление правильной последовательности

Время тестирования 60 минут.

Критерии оценивания: за каждый верный ответ 1 балл. За неверный ответ ставится 0 баллов.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильности ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90-100	5	Отлично
80-89	4	Хорошо
70-79	3	Удовлетворительно
Менее 70	2	Неудовлетворительно

20-18 верных ответов -5 (отлично)

17-15 верных ответов – 4 (хорошо)

14-9 верных ответов – 3 (удовлетворительно)

РУКОВОДСТВО ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Формой промежуточной аттестации адаптационной дисциплины А.03 Адаптивная физическая культура является зачет. Условием допуска к промежуточной аттестации является успешное (оценки 3, 4, 5) выполнение всех контрольных точек текущего контроля. Оценка является определяющей независимо от оценок текущего контроля, полученных по адаптационной дисциплины А.03 Адаптивная физическая культура в течение семестра.

В рамках зачета Вам необходимо выполнить тестовое задание. Тест состоит из 20 тестовых заданий (вопросов): Время тестирования — 60 минут. Критерии оценки: за каждый верный ответ на вопрос тестового задания ставится 1 балл. За неверный ответ ставится 0 баллов.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности	Качественная оценка индивидуальных образовательных
--------------------------	--

(правильности ответов)	достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90-100	5	Отлично
80-89	4	Хорошо
70-79	3	Удовлетворительно
Менее 70	2	Неудовлетворительно

20-18 верных ответов -5 (отлично)

17-15 верных ответов – 4 (хорошо)

14-9 верных ответов – 3 (удовлетворительно)

Что подлежит оцениванию:

При выполнении заданий зачётного теста по адаптационной дисциплине А.03 Адаптивная физическая культура обучающиеся должны продемонстрировать сформированные **умения**:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.
- воспринимать и на основе полученных знаний самостоятельно оценивать информацию, содержащуюся в сообщениях СМИ, Интернете.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должны продемонстрировать сформированные **умения**:

- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- работать в коллективе команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Рекомендуемая литература

Основные источники.

Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А.-М.: Издательский центр «Академия», 2017

Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

Интернет –ресурсы;
ЭБС

Тестовое задание

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом**
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка**
- В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым**
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость**
- В. Грамотность, лень, мудрость

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Ловкость Быстрота Гибкость Выносливость Равновесие

Гимнастка Турист Жонглёр Велосипедист

6. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться**
- В. Чтобы быть здоровым

7. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности**
- В. Спортивный инвентарь

8. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня**
- В. Двигательная активность

9. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным**
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

10. Определи, какими видами спорта занимаются дети:

А. Б. В. Г.



11. В каком виде спорта запрещено играть руками?

- А) хоккей Б) футбол В) теннис Г) волейбол

12. Выбери лишний предмет

- А. Обруч Б. Мяч В. Телефон

13. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка
Б. Квадрат
В. Шеренга, круг, колонна

14. Какие бывают Олимпийские игры?

- А. Зимние и летние
Б. Весенние и осенние
В. Осенние и зимние

15. Олимпийские игры проводят между...

- А) городами Б) областями В) странами Г) регионами

16. В каком виде спорта запрещено играть руками?

- А) хоккей Б) футбол В) теннис Г) волейбол

17. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- А) ходьбу; Б) наклоны; В) бег на длинную дистанцию.

18. К зимним Олимпийским играм относят такие виды спорта как...

- А) хоккей, лыжи
Б) футбол, волейбол
В) легкая атлетика, баскетбол, гимнастика

19. В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?

- А) кроссовки, спортивный костюм
Б) шлепки, брюки, футболка
В) кроссовки, брюки, батник
Г) туфли, спортивный костюм, шапка

20. В каком виде спорта есть вратарь?

- А) футбол Б) волейбол В) баскетбол Г) теннис

Эталон ответов

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом**
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка**
- В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым**
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость**
- В. Грамотность, лень, мудрость

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Турист – выносливость, жонглёр – ловкость, гимнастика – гибкость, велосипедист - выносливость

6. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление**
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

7. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь**

8. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня**
- В. Двигательная активность

9. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым**

10. Определи, какими видами спорта занимаются дети:

- А.
- Б.
- В.
- Г.



А – регби, Б – футбол, В – волейбол, Г – водное поло, Д – баскетбол, Е – большой теннис, Ж – настольный теннис, З – легкая атлетика

11. В каком виде спорта запрещено играть руками?

А) хоккей Б) футбол В) теннис Г) волейбол

12. Выбери лишний предмет

А. Обруч Б. Мяч В. Телефон

13. Виды построений на уроке физической культуры?

А. Линейка

Б. Квадрат

В. Шеренга, круг, колонна

14. Какие бывают Олимпийские игры?

А. Зимние и летние

Б. Весенние и осенние

В. Осенние и зимние

15. Олимпийские игры проводят между...

А) городами Б) областями В) странами Г) регионами

16. В каком виде спорта запрещено играть руками?

А) хоккей Б) футбол В) теннис Г) волейбол

17. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

А) ходьбу; Б) наклоны; В) бег на длинную дистанцию.

18. К зимним Олимпийским играм относят такие виды спорта как...

А) хоккей, биатлон

Б) футбол, волейбол

В) легкая атлетика, баскетбол, гимнастика

19. В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?

А) кроссовки, спортивный костюм

Б) шлепки, брюки, футболка

В) кроссовки, брюки, батник

Г) туфли, спортивный костюм, шапка

20. В каком виде спорта есть вратарь?

А) футбол Б) волейбол В) баскетбол Г) теннис

Группа _____
Учебная дисциплина _____

Специальность/профессия

Преподаватель

Форма дифференцированного зачета

Методика оцѐнки

[illegible]

Качественная успеваемость –
Абсолютная успеваемость –

Дата « » 20 г. Преподаватель