



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Института сервисных
технологий
Протокол №7 от «29» января 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 Физическая культура

**основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего
звена**

по специальности: *09.02.07 Информационные системы и программирование*

Квалификация: *Специалист по информационным системам*

год начала подготовки:2024

Разработчики:

| должность | ученая степень и звание, ФИО |
|----------------------|------------------------------|
| <i>преподаватель</i> | <i>Дрожжин А.И</i> |

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППСЗ:

| должность | ученая степень и звание, ФИО |
|----------------------|------------------------------|
| <i>преподаватель</i> | <i>Границына М.С.</i> |



СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины**
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3 Методические указания по проведению практических занятий**
- 4 Фонд оценочных средств дисциплины**
- 5 Условия реализации программы дисциплины**
- 6 Информационное обеспечение реализации программы**



1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

(наименование дисциплины)

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью **социально-гуманитарного** цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК
ОК 4., ОК 8.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ¹ ПК, ОК | Умения | Знания |
|----------------------------|--|--|
| ОК 04 ОК 08 | - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; 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 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 249 |
| в т. ч.: | |
| практические занятия (если предусмотрено) | 249 |
| Промежуточная аттестация в форме диф. зачета | 8 |

¹ Личностные результаты определяются преподавателем в соответствии с Рабочей программой воспитания.



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»
наименование

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы |
|---|---|--|---|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Раздел 1. Учебно - практические основы формирования физической культуры личности | | 45/45 | |
| Тема 1.1. Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | 45 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 45 | |
| | Практическое занятие № 1 Выполнение построений перестроений, выполнение различных видов ходьбы. | 15 | |
| | Практическое занятие № 2 Выполнение беговых и прыжковых упражнений | 15 | |
| | Практическое занятие № 3 Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами, подвижные игры различной интенсивности | 15 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 50/50 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Содержание учебного материала | 10 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие № 4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.2. | Содержание учебного материала | 10 | ОК 04 |



| | | | |
|--|---|--------------|-------|
| Совершенствование техники длительного бега | В том числе практических занятий | 10 | ОК 08 |
| | Практическое занятие № 5. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.3. | Содержание учебного материала: | 10 | ОК 04 |
| Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие № 6. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.4. | Содержание учебного материала | 10 | ОК 04 |
| Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие № 7. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.5. | Содержание учебного материала | 10 | ОК 04 |
| Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 3. Волейбол | | 40/40 | |
| Тема 3.1. | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 |
| Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 9. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.2. | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |



| | | | |
|---|--|-----------|----------------|
| Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 6 | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 13. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 14. Отработка навыков судейства в волейболе | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Содержание учебного материала | 10 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие № 15. Выполнение передачи мяча в парах | 2 | |
| | Практическое занятие № 16. Игра по упрощённым правилам волейбола | 4 | |
| | Практическое занятие № 17. Игра по правилам | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |



| Раздел 4. Баскетбол | | 42/42 | |
|--|---|--------------|----------------|
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 22. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 | |
| | Практическое занятие № 23. Игра по правилам | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |



| | | | |
|--|--|--------------|----------------|
| правилам | | | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | Содержание учебного материала | 12 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | Практическое занятие 24. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 6 | |
| | Практическое занятие 25. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 20/20 | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | Содержание учебного материала | 6 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 26. Отработка строевых приёмов | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | 6 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 27. Отработка техники акробатических упражнений | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Содержание учебного материала | 6 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 28. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП | Содержание учебного материала | 4 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 29. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 4 | |



| | | | |
|--|--|--------------|----------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | 25 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 25 | |
| | Практическое занятие № 30. Выполнение комплекса ОРУ | 6 | |
| | Практическое занятие № 31. Контроль комбинации по акробатике | 6 | |
| | Практическое занятие № 32. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 7 | |
| | Практическое занятие № 33. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика | | 28/28 | OK 04 OK 08 |
| Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | 6 | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 6.2. Поддачи | Содержание учебного материала | 6 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 35. Отработка подач | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 6.3. Нападающий удар | Содержание учебного материала: | 6 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 36. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | 10 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие № 37. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 4 | |



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СМК
РГУПИС

Лист 10

| | | | |
|--|--|--------------|----------------|
| | Практическое занятие № 38. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 3 | |
| | Практическое занятие № 39. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 16/16 | |
| Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | 16 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 16 | |
| | Практическое занятие № 40. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 8 | |
| | Практическое занятие № 41. Формирование профессионально значимых физических качеств | 8* | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Промежуточная аттестация | | 8* | |
| Всего | | 249 | |



3. Методические указания по проведению практических занятий

В соответствии с учебным планом в тематическом планировании приводится распределение часов по темам практических занятий. Практические занятия – форма учебного занятия, на котором педагог организует детальное рассмотрение студентами отдельных теоретических положений учебной дисциплины и формирует умения и навыки их практического применения путем выполнения соответствия поставленных задач

Практические занятия реализуются в форме: семинара (беседа, фронтальный опрос, индивидуальный опрос, групповой опрос, взаимопрос, комбинированный опрос, круглый стол), практической работы (упражнение, задание, эссе).

3.1. Тематика и содержание практических занятий/лабораторных работ/семинаров

Раздел 1. Учебно - практические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Содержание: Практическое занятие № 1 Выполнение построений перестроений, выполнение различных видов ходьбы.

Содержание: Практическое занятие № 2 Выполнение беговых и прыжковых упражнений

Содержание: Практическое занятие № 3 Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами, подвижные игры различной интенсивности

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

Содержание: Практическое занятие № 4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега

Содержание: Практическое занятие № 5. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Содержание: Практическое занятие № 6. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП



Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег

Содержание: Практическое занятие № 7. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

Содержание: Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)

Содержание: Практическое занятие № 9. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса упражнений по ОФП

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Содержание: Практическое занятие № 13. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча

Тема 3.6. Основы методики судейства

Содержание: Практическое занятие № 14. Отработка навыков судейства в волейболе

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

Содержание: Практическое занятие № 15. Выполнение передачи мяча в парах
Содержание: Практическое занятие № 16. Игра по упрощённым правилам волейбола

Содержание: Практическое занятие № 17. Игра по правилам



Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП

Содержание: Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Содержание: Практическое занятие № 22. Игра по упрощенным правилам баскетбола

Содержание: Практическое занятие № 23. Игра по правилам

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе

Содержание: Практическое занятие 24. Практика в судействе соревнований по баскетболу

Содержание: Практическое занятие 25. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»

Раздел 5. Гимнастика

Тема 5.1. Строевые приемы

Содержание: Практическое занятие № 26. Отработка строевых приёмов

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений

Содержание: Практическое занятие № 27. Отработка техники акробатических упражнений



Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт

Содержание: Практическое занятие № 28. Разучивание и выполнение упражнений с гирями

Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП

Содержание: Практическое занятие № 29. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)

Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Содержание: Практическое занятие № 30. Выполнение комплекса ОРУ

Содержание: Практическое занятие № 31. Контроль комбинации по акробатике

Содержание: Практическое занятие № 32. Контроль комбинации на бревне, брусках

Содержание: Практическое занятие № 33. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП

Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика

Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне

Содержание: Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики

Тема 6.2. Подачи

Содержание: Практическое занятие № 35. Отработка подач

Тема 6.3. Нападающий удар

Содержание: Практическое занятие № 36. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону

Содержание: Практическое занятие № 37. Игра по упрощённым правилам.

Судейство соревнований по бадминтону

Содержание: Практическое занятие № 38. Контроль техники подач, ударов справа, слева

Содержание: Практическое занятие № 39. Контроль техники игры: одиночные, парные игры

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов



Содержание: Практическое занятие № 40. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий

Содержание: Практическое занятие № 41. Формирование профессионально значимых физических качеств

4. Фонд оценочных средств дисциплины

4.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

| № семестра | Форма контроля |
|------------|--------------------------|
| 3 | зачет |
| 4 | зачет |
| 5 | зачет |
| 6 | Дифференцированный зачет |

В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также формирования компетенций:

| Результаты обучения: умения, знания | Показатели оценки результата | Форма контроля и оценивания |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none">организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <i>Для текущего контроля:</i> оценка работы на практических занятиях, оценка выполнения самостоятельной работы <i>Для промежуточной аттестации:</i> <i>диф.зачет</i> |
| <ul style="list-style-type: none">- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;- основы проектной деятельности; | <ul style="list-style-type: none">психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;- основы проектной деятельности; | <i>Для текущего контроля:</i> оценка работы на практических занятиях, оценка выполнения |



| | | |
|---|---|--|
| 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 | 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 | самостоятельной работы <i>Для промежуточной аттестации: диф.зачет</i> |
|---|---|--|

Формируемые компетенции:

| Код формируемой компетенции | Наименование компетенции | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|-----------------------------|---|--|
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <i>Для текущего контроля:</i> оценка работы на практических занятиях, |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | оценка выполнения самостоятельной работы <i>Для промежуточной аттестации: диф.зачет</i> |

4.2. Методика применения контрольно-измерительных материалов

Контроль знаний обучающихся включает:

Текущий контроль в форме практических занятий, самостоятельных работ устного опроса.

Промежуточную аттестацию в форме экзамена

4.3. Контрольно-измерительные материалы включают:

4.3.1. Типовые задания для оценки знаний и умений текущего контроля

Контроль и оценка результатов освоения темы осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий в виде практических занятий, самостоятельных работ устного опроса.

Примеры задания для практического занятия

Практическое занятие №1 Выполнение построений перестроений.

Выполнение построений, перестроений.

Выполнение строевых упражнений: выполнение команд.

Цель: Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.

Задачи: 1. Общеразвивающие упражнения с предметами.

2. Выполнение команд.

3. Выполнение перестроений, поворотов направо, налево.

4. Развитие координационных способностей.

5. Воспитание чувства коллективизма.

Практическое занятие №2 Выполнение различных видов ходьбы.

Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.

Цель: Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.

Задачи: 1. Общеразвивающие упражнения с предметами.

2. Выполнение команд.

3. Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.

4. Развитие координационных способностей.

5. Воспитание чувства коллективизма.

4.3.2. Типовые задания для оценки знаний и умений промежуточной аттестации

Нормативы по физической подготовке для аттестации с 3 поб семестр

| № п/п | Физические способности | Контроль ное упражнен ие (тест) | Оценка | | | | | |
|----------|---------------------------|--|--------|---------|-----|---------|---------|-----|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2. | Координаци онные | Челночный бег 3×10 м, с | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3. | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 240 | 205–220 | 190 | 210 | 170–190 | 160 |



| | | | | | | | | |
|----|--------------|---|------|-----------|------|------|-----------|-----|
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050–1200 | 900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.) | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |



| | | | |
|--|------|------|--------|
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики | до 9 | до 8 | до 7,5 |
| Бег 100 м. | | | |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. | 130 | 120 | 105 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики | до 9 | до 8 | до 7,5 |
| Бег 100 м. | | | |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. | 135 | 12- | 110 |

Баскетбол II курс

| | | |
|-------------|-------|---------|
| Нормативные | юноши | девушки |
|-------------|-------|---------|



| | | | | | | |
|-------------------------------|------|---------------|---------------|------|---------------|----------|
| требования. | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 20 м | 3,19 | 3,24- 3,20 | 3,29- 3,25 | 3,32 | 3,39- 3,33 | 3,32 |
| Передвижение 5*6 м. | 9,2 | 9,5-9,3 | 9,8-9,6 | 9,5 | 9,8-9,6 | 10,1-9,9 |
| Штрафной бросок (из 10) | 7 | 6 | 4 | 6 | 5 | 3 |
| Броски с 2-х шагов (из 10) | 8 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |

Баскетбол III курс

| Нормативные требования. | юноши | | | девушки | | |
|-------------------------------|-------|-----|-----|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 20 м | 3,1 | 3,2 | 3,3 | 3,34 | 3,39 | 3,5 |
| Передвижение 5*6 м. | 9,1 | 9,5 | 9,7 | 9,4 | 9,7 | 10,0 |
| Броски с 2-х шагов (из 10) | 7 | 6 | 5 | 7 | 5 | 4 |
| Штрафной бросок (из 10) | 8 | 7 | 5 | 7 | 5 | 4 |

Волейбол II курс

| Нормативные требования. | юноши | | | девушки | | |
|------------------------------------|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Передачи мяча в стену (30 сек) | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| Подачи мяча (из 10) | 8 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| Передачи мяча в парах | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 |

Волейбол III курс

| Нормативные требования. | юноши | | | девушки | | |
|----------------------------|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Передачи мяча в | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |



| | | | | | | |
|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| стену (30 сек) | | | | | | |
| Подачи мяча (из 10) | 8 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| Передачи мяча в парах (через сетку) | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 |

Задания для обучающихся
освобождённых от практических занятий
по физической культуре

Задание № 1 (3 семестр)

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

3. Нельзя вырывать мяч у соперника...

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

- а) Допускается,;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия соперников;

5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

- а) С линии штрафного броска;
- б) Из-под щита;
- в) Из-за линии трехочковой зоны;

6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

- а) Не менее 1 м.
- б) Не менее 1,5 м.
- в) Не менее 2 м.



7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

- а) За одно очко;
- б) За два очка;
- в) За три очка;

8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

- а) Выполнить передачу мяча партнеру;
- б) Выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) Возобновить ведение мяча;

9. Игряя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- а) В сторону кольца соперника;
- б) В свою зону защиты;
- в) Игроку в зоне штрафного броска;

10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга.

Разыгрывающим игрокам нельзя...

- а) Отбивать мяч одной рукой;
- б) Отбивать мяч двумя руками;
- в) Ловить мяч обеими руками;

11. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?

- а) Три;
- б) Пять;
- в) Семь;

12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает.....

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из – за боковой линии.

13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

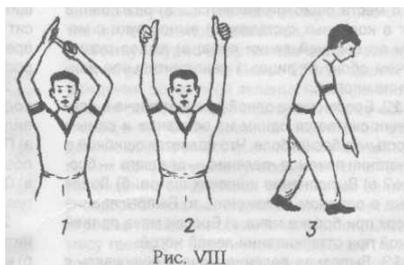
14. Какие размеры имеет площадка для игры в

баскетбол?

15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение _____ секунд».

16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи- «перерыв в игре»

- а) 1; б)2; в)3;



Задание №2 (4 семестр)

На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;
- в) ширина 16 м, длина 24 м;

2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
- 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
- 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
- а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

- а) Двух партий;
- б) Трех партий;
- в) Пяти партий.

4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков;
- б) До 20 очков;
- в) До 25 очков;

5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия команды соперника;

6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно;
- б) Два;
- в) Три;



- 7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...**
- а) подача считается проигранной;
 - б) подача повторяется этим же игроком;
 - в) подача повторяется другим игроком этой же команды.
- 8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...**
- а) подача повторяется;
 - б) игра продолжается;
 - в) подача считается проигранной
- 9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...**
- а) подача повторяется;
 - б) подача считается проигранной;
 - в) игра продолжается;
- 10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**
- а) Шесть;
 - б) Десять;
 - в) Двенадцать;
- 11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**
- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

Задание № 3 (5 семестр)

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;



г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые

принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий,



развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:



- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

Задание № 4 (бсеместр)

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:



а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;

б) стойкость;

в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;

в) все перечисленное.

30. Укажите, что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействию внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.



33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;



г) частотой сердечных сокращений.

40. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физической минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1. г
2. а
3. а
4. г
5. б
6. а
7. в
8. б



- 9. б
- 10. б
- 11. в
- 12. б
- 13. в
- 14. а
- 15. г
- 16. а
- 17. а
- 18. а
- 19. б
- 20. б
- 21. а
- 22. а
- 23. б

- 24. б
- 25. в
- 26. а
- 27. а
- 28. б
- 29. в
- 30. б
- 31. а
- 32. б
- 33. а
- 34. а
- 35. г
- 36. б
- 37. б
- 38. в
- 39. а
- 40. г
- 41. б
- 42. г
- 43. б



Тематика рефератов для обучающихся
освобождённых от практических занятий
по физической культуре

3 семестр

Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

4 семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)

5 семестр

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Работа с обучающимися, освобождёнными от практических занятий
по физической культуре

6 семестр - индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрации индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Нормативы по физической подготовке для аттестации 6 семестр

| № п/п | Физические способности | Контроль ное упражнен ие (тест) | Оценка | | | | | |
|----------|---------------------------|--|--------|---------|-----|---------|---------|-----|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2. | Координаци онные | Челночный бег 3×10 м, с | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3. | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 240 | 205–220 | 190 | 210 | 170–190 | 160 |
| 4. | Выносливость | 6- | 150 | 1300– | 110 | 1300 | 1050– | 900 |



| | | | | | | | | |
|----|----------|---|----|------|---|----|-------|---|
| | Б | минутный бег, м | 0 | 1400 | 0 | | 1200 | |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.) | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |



| | | | |
|--|------|------|--------|
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (10,5) | до 9 | до 8 | до 7,5 |
| Бег 100 м. | | | |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. | 130 | 120 | 105 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (10,5) | до 9 | до 8 | до 7,5 |
| Бег 100 м. | | | |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. | 135 | 12- | 110 |

Баскетбол III курс

| Нормативные требования. | юноши | | | девушки | | |
|----------------------------|-------|-----|-----|---------|-----|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Передвижение | 9,1 | 9,5 | 9,7 | 9,4 | 9,7 | 10,0 |



| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 5*6 сек. | | | | | | |
| Броски с 2-х шагов (из 10) | 7 | 6 | 5 | 7 | 5 | 4 |
| Штрафной бросок (из 10) | 8 | 7 | 5 | 7 | 5 | 4 |

III курс

| Нормативные требования. | юноши | | | девушки | | |
|---------------------------------|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Передачи мяча в стену (30 сек) | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| Подачи мяча (из 10) | 8 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| Атакующий удар (из 10) | 7 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |

4.4. Критерии и показатели оценивания

Для текущего контроля

| Оценка | Форма контроля | Критерии оценивания | Показатели оценивания |
|--------|---------------------|--|---|
| «5» | практическая работа | полнота и правильность выполнения работы | работа выполнена полностью и правильно; сделаны правильные выводы. |
| «4» | практическая работа | полнота и правильность выполнения работы | работа выполнена правильно с учетом 2-3 несущественных ошибок, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя. |
| «3» | практическая работа | полнота и правильность выполнения работы | работа выполнена правильно не менее чем на половину или допущена существенная ошибка |
| «2» | практическая работа | полнота и правильность выполнения работы | допущены две (и более) существенные ошибки в ходе |



| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя. |
|--|--|--|--|

| Оценка | Форма контроля | Критерии оценивания | Показатели оценивания |
|--------|------------------------|--|--|
| «5» | самостоятельная работа | полнота и правильность выполнения работы | работа выполнена полностью и правильно; сделаны правильные выводы. |
| «4» | самостоятельная работа | полнота и правильность выполнения работы | работа выполнена правильно с учетом 2-3 несущественных ошибок, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя. |
| «3» | самостоятельная работа | полнота и правильность выполнения работы | работа выполнена правильно не менее чем на половину или допущена существенная ошибка |
| «2» | самостоятельная работа | полнота и правильность выполнения работы | допущены две (и более) существенные ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя. |

Для промежуточной аттестации

| Оценка | Форма контроля | Критерии оценивания | Показатели оценивания |
|--------|------------------|---------------------|---------------------------------------|
| «5» | тестовое задание | правильность ответа | 86-100% правильных ответов на вопросы |
| «4» | тестовое задание | правильность ответа | 71-85% правильных ответов на вопросы |
| «3» | тестовое задание | правильность ответа | 51-70% правильных ответов на вопросы |
| «2» | тестовое задание | правильность ответа | 0-50% правильных ответов на вопросы |



| Оценка | Форма контроля | Критерии оценивания | Показатели оценивания |
|--------|---------------------|---|--|
| «5» | Выполнение реферата | Правильность оформления, полнота раскрытия темы | обучающийся полностью раскрыл тему реферата в оптимальном объеме, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию; правильно оформил текст и выполнил рисунки, схемы, показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами. |
| «4» | Выполнение реферата | Правильность оформления, полнота раскрытия темы | обучающийся полностью раскрыл тему реферата в оптимальном объеме, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию; правильно оформил текст и выполнил рисунки, схемы, показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами. допущены один-два недочета при освещении основной темы реферата |



| | | | |
|-----|---------------------|---|---|
| «3» | Выполнение реферата | Правильность оформления, полнота раскрытия темы | Тема раскрыта не полностью или непоследовательно изложено содержание реферата, но показано общее понимание вопроса. |
| «2» | Выполнение реферата | Правильность оформления, полнота раскрытия темы | Тема реферата не раскрыта, обнаружено незнание или неполное понимание обучающимся большей или наиболее важной части материала реферата; допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, в рисунках, схемах, в выкладках. |

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

«Спортивный зал», «Открытый стадион широкого профиля».
оснащенные оборудованием:

Оборудование Спортивного зала: Учебная мебель, ПК, принтер, мяч волейбольный -10; мяч футбольный- 2; мяч баскетбольный -10; сетка волейбольная-1; скакалки -10; щиты баскетбольные -2; гимнастическая стенка-4

Оборудование открытого стадиона широкого профиля:

Элементы полосы препятствий «Лабиринт», бревно гимнастическое, рукоход.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации оснащен печатными и/или электронными образовательными и



информационными ресурсами, для использования в образовательном процессе.

6.1. Основные печатные издания

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 30.05.2024). — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 30.05.2024). — Текст : электронный.

6.2. Основные электронные издания

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

www.lib.sportedu.ru

www.school.edu.ru

<http://www.infosport.ru/minsport/>

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

6.3. Дополнительные источники (при необходимости)

1 Физическая культура, здоровье и спорт: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции : материалы конференции (съезда, симпозиума) / отв. за вып. С. Н. Зуев. - Москва : РИО Российской таможенной академии, 2019. - 84 с. - ISBN 978-5-9590-1104-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840879>

2 Физическая культура, здоровье и спорт : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции / . - Москва : РИО Российской таможенной академии, 2020. - 136 с. - ISBN 978-5-9590-1185-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1844625>