



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом ФГБОУ ВО «РГУТИС»
Протокол №8 от «19» января 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

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

по специальности: *11.02.17 Разработка электронных устройств и систем*

Квалификация: *техник*


год начала подготовки:2026

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>Голубцов А.С.</i>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		Лист 2

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**

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		<i>Лист 3</i>

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура» (наименование дисциплины)

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью **социально-гуманитарного цикла** основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по *специальности* 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем.

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 ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> 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 профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; 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	171
в т. ч.:	
практические занятия	171*
Промежуточная аттестация в форме зачета и диф. зачета	2*


	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		Лист 4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура»
наименование


Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч ⁴	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		5	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	3	ОК 04 ОК 08
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		20	

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		Лист 5


Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 3. Волейбол		36	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		Лист 6


Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
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. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	14	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	4	
	Практическое занятие. Игра по правилам	6	
Раздел 4. Баскетбол		28	
Тема 4.1. Стойка игрока,	Содержание учебного материала	2	

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		Лист 7


перемещения, остановки, повороты. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. 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 учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. 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 учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам	6	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		Лист 8


	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	ОК 08
Раздел 5. Гимнастика		38	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) Практическое занятие. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		Лист 9

Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	24	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	24	
	Практическое занятие. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	4	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	4	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	4	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусках.	4	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	4	
Раздел 6. Бадминтон		14	ОК 04 ОК 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка подач		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		Лист 10

	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		ОК 08
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
Раздел 7. Настольный теннис		6	ОК 04 ОК 08
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		24	ОК 04 ОК 08
Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	24	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные		

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		Лист 11

	<p>спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.</p> <p>Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<p>Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</p>	4	
	<p>Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств</p>	4	
	<p>Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p>	4	
	<p>Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов</p>	4	
	<p>Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп</p>	4	
Всего:		171	



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. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

Практическое занятие №1.

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Содержание: Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»

Практическое занятие №2.

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Содержание: Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.
Легкая атлетика

Практическое занятие №3.

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

Содержание: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения

Практическое занятие №4.

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега

Содержание: Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции

Практическое занятие №5.

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

Содержание: Специальные упражнения прыгуна, ОФП

Практическое занятие №6.



Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег

Содержание: Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега

Практическое занятие №7.

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

Содержание: Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость

Раздел 3. Волейбол

Практическое занятие №8.

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

Содержание: Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП

Практическое занятие №9.

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

Содержание: Выполнение комплекса упражнений по ОФП

Практическое занятие №10.

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Содержание: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Практическое занятие №11.

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

Содержание: Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару

Практическое занятие №12.

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Содержание: Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча

Практическое занятие №13.

Тема 3.6. Основы методики судейства

Содержание: Отработка навыков судейства в волейболе

Практическое занятие №14.

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

Содержание: Выполнение передачи мяча в парах

Практическое занятие №15.

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

Содержание: Игра по упрощённым правилам волейбола

Практическое занятие №16.

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

Содержание: Игра по правилам

Раздел 4. Баскетбол

Практическое занятие №17.

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

Содержание: Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног

Практическое занятие №18.

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП



Содержание: Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса

Практическое занятие №19.

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

ОФП

Содержание: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса

Практическое занятие №20.

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП

Содержание: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног

Практическое занятие №21.

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

Содержание: Игра по упрощенным правилам баскетбола

Практическое занятие №22.

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

Содержание: Игра по правилам

Практическое занятие №23.

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе

Содержание: Практика в судействе соревнований по баскетболу

Практическое занятие №24.

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе

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

Раздел 5. Гимнастика

Практическое занятие №25.

Тема 5.1. Строевые приемы

Содержание: Отработка строевых приёмов

Практическое занятие №26.

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений

Содержание: Отработка техники акробатических упражнений

Практическое занятие №27.

Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт

Содержание: Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП

Практическое занятие №28.

Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт

Содержание: Разучивание и выполнение упражнений с гириями

Практическое занятие №27.

Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП

Содержание: Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)

Практическое занятие №28.



Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девочки). ППФП
Содержание: Бревно: наскок, ходьба, полушагат, уголок, равновесие, повороты, соскок

Практическое занятие №29.

Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Содержание: Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ

Практическое занятие №30.

Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Содержание: Выполнение комплекса ОРУ

Практическое занятие №31.

Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Содержание: Контроль выполнения комплексов ОРУ.

Практическое занятие №32.

Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Содержание: Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Методы регулирования нагрузки.

Практическое занятие №33.

Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Содержание: Контроль комбинации на бревне, брусьях.

Практическое занятие №34.

Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Содержание: Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

ППФП

Раздел 6. Бадминтон

Практическое занятие №35.

Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне

Содержание: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса

Практическое занятие №36.

Тема 6.2. Подачи

Содержание: Отработка подач

Практическое занятие №37.

Тема 6.3. Нападающий удар

Содержание: Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»

Практическое занятие №38.

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону

Содержание: Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону

Практическое занятие №39.


Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону

Содержание: Контроль техники подач, ударов справа, слева

Практическое занятие №40.

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону

Содержание: Контроль техники игры: одиночные, парные игры

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		<i>Лист 16</i>

Практическое занятие №41.

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону

Содержание: Игра по правилам

Раздел 7. Настольный теннис

Практическое занятие №42.

Тема 7.1. Настольный теннис

Содержание: Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра

Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Практическое занятие №43.

Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Содержание: Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.

Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

Практическое занятие №44.

Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Содержание: Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.

Практическое занятие №45.

Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Содержание: Формирование профессионально значимых физических качеств

Практическое занятие №46.

Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Содержание: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста

Практическое занятие №47.

Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Содержание: Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов



Практическое занятие №48.

Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Содержание: Специальные упражнения для развития основных мышечных групп

4. Фонд оценочных средств дисциплины


4.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

№ семестра	Форма контроля
1	зачет
2	зачет
3	зачет
4	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
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Для текущего контроля: оценка работы на практических занятиях, оценка выполнения самостоятельной работы, устный опрос, тестирование Для промежуточной аттестации: диф.зачет
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в	Для текущего контроля: оценка работы на практических занятиях, оценка выполнения

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		<i>Лист 18</i>

приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	самостоятельной работы, устный опрос, тестирование <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, устный опрос, тестирование <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, тестирования

Промежуточную аттестацию в форме зачета и дифференцированного зачета

Проверяемые компетенции

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

Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде - ОК 04

4.3.1. Типовые задания для оценки знаний и умений текущего контроля для студентов специальной медицинской группы здоровья.

Типовые задания закрытого типа (текущий контроль)

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.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, 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

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) восстановления 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.

Типовые задания открытого типа (текущий контроль)

Задание 1. Физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза

Задание 2. Какие физические способности существуют

Сила, скорость, координация, выносливость, гибкость

Задание 3. Пять олимпийских колец символизируют?

Задание 4. Основатель отечественной системы физического образования

Задание 5. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

Задание 6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры

Задание 7. Процесс приспособления организма к меняющимся условия среды

Задание 8. Обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности называется:

Задание 9. Красные кровяные клетки, транспортирующие O_2 к тканям и углекислый газ к легким, называются

Задание 10. Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека:



Задание 11. Играют важную роль в свертывании крови

Задание 12. Потеря, какого количества крови опасна для жизни человека

Задание 13. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое

Задание 14. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет

Задание 15. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно

Задание 16. Этап, при котором O_2 из воздуха переходит в кровь, а CO_2 из крови в воздух. Переход осуществляется за счет разности парциального давления называется:

Задание 17. Потребление клетками O_2 и выделение ими CO_2 как результат биохимических реакций, связанных с образованием энергии для обеспечения жизнедеятельности, называется:

Задание 18. Гипокинезия это

Задание 19. Установите соответствие:

Метациты	Играют важную роль в свертывании крови
Лейкоциты	Красные кровяные клетки, транспортирующие O_2 к тканям и углекислый газ к легким, называются
Тромбоциты	Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека
Эритроциты	

Задание 20. Установите соответствие:

Гипокинезия	недостаточное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма
Резистентность	Физическая детренированность
Гипоксия	Недостаточность движений
Гиподинамия	

Задание 21 Установите соответствие:

Гипоталамус	переизбыток витаминов
Авитаминоз	недостаток нескольких витаминов
Гипервитаминоз	недостаток того или иного витамина
Гиповитаминоз	

Задание 22. Вставить пропущенное слово: Конечной целью освоения дисциплины физической культуры является «повышение _____ резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность

Задание 23. Спорт (в широком понимании) - это:

Задание 24. Какие органические вещества в организме человека не могут накапливаться и образовываться из других веществ

Задание 25. Болезнь 21 века, с точки зрения физической культуры

Задание 26. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

Задание 27. В каком году была обнародована идея возрождения Олимпийских игр

Задание 28. Напишите кто предложил возродить Олимпийские игры

Задание 29. В каком году было принято решение провести первые Олимпийские игры современности

Задание 30. Напишите Девиз Олимпийских игр



Задание 31. В каком году проводились Олимпийские игры в России

Задание 32. Через какой промежуток времени проводятся Олимпийские игры?

Задание 33. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?

Задание 34. Какова длительность одной партии в волейбол?

Задание 35. Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области?

Задание 36. Недостаток кислорода в крови называется:


Задание 37. Королева спорта"- это:

Задание 38. Как здоровый образ жизни населения сказывается на общество?

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Оценка	Форма контроля	Критерии оценивания	Показатели оценивания
«5»	устный ответ	полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного материала, четкость и грамотность речи.	ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком: ответ самостоятельный.
«4»	устный ответ	полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного материала, четкость и грамотность речи.	ответ полный и правильный на основании изученных теорий; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки,

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		<i>Лист 27</i>

			исправленные по требованию учителя.
«3»	устный ответ	полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного материала, четкость и грамотность речи.	ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.
«2»	устный ответ	полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного материала, четкость и грамотность речи.	при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не смог исправить при наводящих вопросах учителя.

Критерии оценивания тестов

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»	Индивидуальное задание	полнота и правильность выполнения задания	задание выполнено полностью и правильно; сделаны правильные выводы.
«4»	Индивидуальное задание	полнота и правильность выполнения задания	задание выполнено правильно с учетом 2-3 несущественных ошибок, исправленных самостоятельно по


			требованию преподавателя.
«3»	Индивидуальное задание	полнота и правильность выполнения задания	задание выполнено правильно не менее чем на половину или допущена существенная ошибка
«2»	Индивидуальное задание	полнота и правильность выполнения задания	допущены две (и более) существенные ошибки в ходе задания, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя.

Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовки для студентов основной медицинской группы здоровья.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (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.	Координационные	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
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		Лист 29

3. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м	7,3	8,0	8,3
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
6. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

4.3.2 Типовые задания (промежуточная аттестация)

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11



10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20
15	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
16	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
17	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
18	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
19	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
20	Бег 20 м	3,1	3,2	3,3	3,34	3,39	3,5
21	Передвижение 5*6 м.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
22	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3
23	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3
24	Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15
25	Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
26	Передачи мяча в парах	20	15	10	20	15	10

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА» Филиал ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Подольске	СМК РГУТИС
		Лист 31

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. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228>
2. . Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебник. – М.: КноРус, 2024 Режим доступа <https://book.ru/book/951547>

6.2. Дополнительные источники:

1. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва : КноРус, 2024. <https://book.ru/book/951559>
2. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2025. — 341 с. — ISBN 978-5-406-14328-5. — URL: <https://book.ru/book/956993>

6.3. Интернет-ресурсы:

1. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России»
2. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта Режим доступа: <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/> Доступ свободный
3. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/index.html> Доступ свободный
4. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия Режим доступа: <http://sportwiki.to> Доступ свободный
5. Информационно справочная система. ФизкультУРА Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru> Доступ свободный
6. Российский олимпийский комитет Режим доступа: <http://www.olympic.ru/> Доступ свободный
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» Режим доступа: <http://www.gto.ru> Доступ свободный
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/> Доступ свободный