



**УТВЕРЖДЕНО:**

**Ученым советом**

**Института сервисных технологий**

**Протокол № 7 от «15» января 2026 г**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

***СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

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

**по специальности: *43.02.16 Туризм и гостеприимство***

**Квалификация: *Специалист по туризму и гостеприимству***

***начала подготовки: 2026 г***

**Разработчики:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Кудрова Е.Г.</i>

**Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППСЗ:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Санчи М.А.</i>



## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1      Общая характеристика рабочей программы дисциплины**
- 2      Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3      Методические указания по проведению практических занятий/лабораторных работ/семинаров, занятий в форме практической подготовки (при наличии), и самостоятельной работе**
- 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 «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	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	<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



	профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	174
<i>в т.ч. в форме практической подготовки (если предусмотрено)</i>	-
В т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	174
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	-
контрольная работа (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	
3,4,5 семестр - зачет	-
6-й семестр – дифференциального зачета	-

Во всех ячейках со звездочкой (\*) следует указать объем часов.

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b> 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»	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b> 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	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		



<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	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 <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>			



Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 04



Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b>  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.2.</b>  Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.3.</b>  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.4.</b>  Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	



Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Игра по правилам		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.6.</b>  Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1.</b>  Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.2.</b>  Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b>  Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	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	6	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		



	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b>  Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	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	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	4	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>			
<b>Тема.6.1.</b>  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		



Подачи	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка подач		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 6.3. Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>			
Тема 7.1. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка<sup>2</sup></b>			
Тема 9.1. Лыжная подготовка (для	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	

<sup>2</sup> При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы



южных районов кроссовая подготовка)	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	ОК 08
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема.10.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	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.	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	4	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	



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

СМК  
РГУТИС

Лист 13

	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	4	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>174</b>	



### **3. Методические указания по проведению практических занятий**

#### **3.1 Общие положения**

Методические указания предназначены для обучающихся по ОПОП СПО по специальности *43.02.16 Туризм и гостеприимство*, изучающих дисциплину «Физическая культура», и могут использоваться на занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, и для выполнения практических заданий.

#### **Цель и задачи освоения дисциплины:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Виды занятий:**

##### **Практические занятия**

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины (правил техники безопасности по видам спорта – легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика), правил игры по данным видам спорта; основам здорового образа жизни.

Студенты приобретут практические навыки игры в волейбол и баскетбол, техники выполнения упражнений легкой атлетики и гимнастики; уровень физической подготовленности. Обучение студентов на практических занятиях заканчивается приемом контрольных нормативов по разделам программы.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

На практических занятиях используется индивидуальный, фронтальный, групповой, соревновательный методы обучения.



### 3.3. Тематика и содержание практических занятий

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

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

- Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения — **2 часа**

##### Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега

- Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции — **4 часа**

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

- Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП — **4 часа**

##### Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег

- Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега — **4 часа**

##### Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

- 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 — **4 часа**

#### Раздел 3. Волейбол

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

- Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП — **4 часа**

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

- Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП — **4 часа**

##### Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

- Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног — **4 часа**

##### Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

- Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару — **4 часа**

##### Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

- Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча — **4 часа**

##### Тема 3.6. Основы методики судейства

- Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе — **4 часа**

##### Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

- Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах — **2 часа**
- Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола — **2 часа**
- Практическое занятие. Игра по правилам — **2 часа**

#### Раздел 4. Баскетбол

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

- Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног — **2 часа**

##### Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП



- Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса — **2 часа**  
**Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП**
- Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса — **2 часа**  
**Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП**
- Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног — **2 часа**  
**Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам**
- Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола — **4 часа** (в составе темы)
- Практическое занятие. Игра по правилам — **4 часа** (в составе темы)  
**Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе**
- Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу — **4 часа**
- Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» — **4 часа**
- Раздел 5. Гимнастика**
- Тема 5.1. Строевые приемы**
- Практическое занятие. Отработка строевых приёмов — **6 часов**
- Тема 5.2. Техника акробатических упражнений**
- Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений — **4 часа**
- Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт**
- Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями — **4 часа**
- Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП**
- Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) — **4 часа**
- Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися**
- Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ — **4 часа**
- Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ — **2 часа**
- Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки — **2 часа**
- Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях — **2 часа**
- Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП — **4 часа**
- Раздел 6. Бадминтон**
- Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне**
- Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса — **2 часа**
- Тема 6.2. Подачи**
- Практическое занятие. Отработка подач — **2 часа**
- Тема 6.3. Нападающий удар**
- Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» — **4 часа**
- Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону**
- Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону — **4 часа**
- Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева — **2 часа**

- Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры — **4 часа**
- Практическое занятие. Игра по правилам — **2 часа**

#### **Раздел 7. Настольный теннис**

##### **Тема 7.1. Настольный теннис**

- Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра — **4 часа**

#### **Раздел 9. Лыжная подготовка**

##### **Тема 9.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)**

- Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке — **2 часа**
- Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов — **2 часа**
- Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков — **2 часа**
- Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях — **2 часа**

#### **Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

##### **Тема 10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов**

- Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда — **4 часа**
- Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств — **4 часа**
- Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста — **4 часа**
- Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов — **4 часа**
- Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп — **4 часа**

#### **4. Фонд оценочных средств дисциплины**

##### **4.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

№ семестра	Форма контроля
3 семестр	зачёт
4 семестр	зачёт
5 семестр	зачёт
6 семестр	дифференцированный зачёт

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

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Формы контроля и оценивания
В результате изучения дисциплины студент должен <b>знать:</b> ✓ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	Правильная последовательность выполнения действий на практических занятиях. -обоснованность выбора и применения методов и способов выполнения задач. - личная оценка эффективности и	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, физической



<p>человека; ✓ основы здорового образа жизни; ✓ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; ✓ средства профилактики перенапряжения</p> <p>В результате изучения дисциплины студент должен <b>уметь:</b> ✓ 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)</p>	<p>качества выполнения работ. Ведение личного дневника самоконтроля. Уровень физической подготовленности. самоанализ и коррекция результатов собственной работы; -выполнение текущего контроля и своевременная корректировка при выполнении работ в пределах компетенций; -полнота представлений последствий некачественного и несвоевременного выполнения работы - оперативность поиска необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное выполнение профессиональных задач; - самостоятельность поиска информации при решении не типовых профессиональных задач. Демонстрация техники и тактики игры в спортивные игры. Судейство</p>	<p>подготовленности студентов по видам спорта Защита реферата</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета (3-5 семестр), 6 семестр в форме диф.зачета</p>
---	---	--

### Формируемые компетенции:

Код ПК, ОК	Умения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	<p><i>Для текущего контроля:</i> Выполнение практических заданий. Тестовые задания. Сдача нормативов. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. Защита рефератов</p> <p><i>Для промежуточной аттестации:</i> Сдача нормативов. Тестовые задания. Зачет (3-5 семестр)</p>

#### **4.2. Методика применения контрольно-измерительных материалов**

Контроль и оценка результатов освоения темы осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимся индивидуальных заданий **в виде сдачи нормативов**. Промежуточную аттестацию проводится в 3,4,5 семестре - зачет, в 6-ом семестре – дифференцированный зачет

#### **4.3. Контрольно-измерительные материалы включают:**

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

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

##### **Примерная тематика рефератов.**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
13. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
14. Основанные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятия спортом.
22. Адаптации профессиональных предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
25. Лыжной спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в школьных заведениях.



27. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
28. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
29. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
30. Лечебная физическая культура.
31. Олимпийские пары древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
32. Олимпийские игры современности: пути развития.
33. Значение физической культуры в развитии личности.
34. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
35. Физическая культура в моей семье.
36. Современные виды спорта и спортивные увлечения уч-ся моей школы.
37. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
38. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
39. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
40. Место физической культуры в общей культуре человека.
41. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
42. Культура здоровья, как одна из составляющих образованности.
43. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
44. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
45. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, школьным спортом и туризмом.
46. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).
47. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
48. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
49. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
50. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
51. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
52. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
53. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
54. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
55. Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.
56. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
57. Средства и методы воспитания физических качеств.



59. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

60. Моторика обучения школьников игре в баскетболе (азбука баскетбола, элементы техники броски мяча). Организация соревнований.

61. Моторика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.

62. Моторика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.

63. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза, динамичные перемены, спорт-час)

64. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

65. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

66. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).

67. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.

68. Здоровый образ жизни и факторы его определения.

### Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - TimesNewRoman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

### Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

**4.3.2 Типовые задания для оценки знаний и умений промежуточного контроля для студентов специальной медицинской группы здоровья. Типовые задания закрытого типа.**

#### 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 нагрузкой 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**

**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 сложно координационные, 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 физкультурной 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.



#### 4.3.3 Типовые задания открытого типа для промежуточного контроля студентов специальной медицинской группы здоровья.

**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.** Гипокинезияэто

**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

**4.3.4 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

#### 4.3.5 Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы для текущего контроля.

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
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

#### 4.3.6 Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы для текущего контроля.

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
---	------	------	--------

#### 4.3.7 Типовые задания для промежуточной аттестации для студентов основной медицинской группы здоровья.

№	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» 4x9 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 должно быть наличие *спортивного зала (комплекса)*, оснащенного спортивным инвентарем и спортивным оборудованием.

## 6. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательная организация выбирала не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, дополнен новыми изданиями.

### 6.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736>
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. Горшков Г. — Москва: КноРус, 2024. <https://book.ru/book/951559>

### 6.3. Интернет-ресурсы:

1. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России»
2. Режим доступа: <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html> Доступ свободный
3. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта Режим доступа: <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/> Доступ свободный
4. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/index.html> Доступ свободный
5. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия Режим доступа: <http://sportwiki.to> Доступ свободный
6. Информационно справочная система. ФизкультУРА Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru> Доступ свободный
7. База данных Научно-теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/> Доступ свободный
8. Российский олимпийский комитет Режим доступа: <http://www.olympic.ru/> Доступ свободный



9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» Режим доступа:  
<http://www.gto.ru> Доступ свободный

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту  
Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/> Доступ свободный