ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 1ea208e57bd5c15d3d0fdd330db1ae60
Владелец: Соколов Максим Александрович
Действителен: с 06.08.2026 по 30.10.2027

УТВЕРЖДЕНО:
Педагогическим советом Колледжа
ФГБОУ ВО «РГУТИС»
Протокол № 4 от «17» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

по специальности: ***54.02.01 Дизайн (по отраслям)***

Квалификация: ***дизайнер***

год начала подготовки: 2025

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
преподаватель	***Иванов С.С.***

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППССЗ:

должность	ученая степень и звание, ФИО
Руководитель ОПОП 54.02.01.Дизайн (по отраслям)	***Кириченко А.А.***

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины

2 Структура и содержание учебной дисциплины

3 Методические указания по проведению практических занятий/лабораторных работ

4 Фонд оценочных средств дисциплины

5 Условия реализации программы дисциплины

6 Информационное обеспечение реализации программы

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования с учетом ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Дисциплина направлена на формирование ОК по специальности:

Код компетенции	***Наименование компетенции***
ОК-04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК-08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.3 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО

Общие (личностные и метапредметные) результаты обучения:

В части трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем

б) базовые исследовательские действия:
- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- способность их использования в познавательной и социальной практике.

Дисциплинарные (предметные) результаты обучения:

ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПРб 6. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы дисциплины	**117**
в т. ч.	
Основное содержание	**99**
в т. ч.:	
практические занятия	*99*
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	**18**
в т. ч.:	
практические занятия	*18*
Промежуточная аттестация:	
Зачет	**1 семестр**
Дифференцированный зачет	**2 семестр**

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		**26**	ОК-04, ОК-08
Основное содержание			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		ОК-04, ОК-08
	Практическое занятие		
	1.Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	**2**	
	2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	**2**	
	3.Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	**2**	
	4.Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный	**2**	

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
	двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	5.Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	**2**	
	6.Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.*)	**4**	
	7.Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	**2**	
	8.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	**2**	
	9.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной	**2**	

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
	функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	10.Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля	**4**	
***Профессионально ориентированное содержание**			
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		ОК-04, ОК-08
	Практическое занятие		
	1.Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	**2**	
	2.Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение	**2**	

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
	3.Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	**2**	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		**73**	ОК-04, ОК-08
***Профессионально ориентированное содержание**			
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК-04, ОК-08
	Практические занятия		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
организации занятий физической культурой		**2**	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК-04, ОК-08
	Практические занятия		
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК-04, ОК-08
	Практические занятия		
	1.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление	**Содержание учебного материала**		ОК-04, ОК-08

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Практические занятия**		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	**2**	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	**2**	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		ОК-04, ОК-08
	Практические занятия		
	1.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	**2**	
	2.Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	**2**	
Основное содержание			

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
Учебно-тренировочные занятия			
Гимнастика			
Тема 2.6. Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**		ОК-04, ОК-08
	Практические занятия		
	1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	**2**	
	2.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	**2**	
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	**Содержание учебного материала**		ОК-04, ОК-08
	Практические занятия		
	1.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	**2**	
	2.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	**2**	
	3.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с		

<table>
<tr><th>Наименование разделов и тем</th><th colspan="2">Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</th><th>Объем часов</th><th>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</th></tr>
<tr><td>1</td><td colspan="2">2</td><td>3</td><td>4</td></tr>
<tr><td rowspan="6"></td><td colspan="2">косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</td><td rowspan="6">2

2</td><td rowspan="6"></td></tr>
<tr><td colspan="2">4. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</td></tr>
<tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr>
<tr><td>1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</td><td>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</td></tr>
<tr><td>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</td><td>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</td></tr>
<tr><td>3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</td><td>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</td></tr>
</table>

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
Тема 2.8. Акробатика	**Содержание учебного материала**		ОК-04, ОК-08
	Практические занятия		
	1.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	**2**	
	2.Совершенствование акробатических элементов	**2**	
	3.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	**2**	
Тема 2.9 Атлетическая гимнастика.	**Содержание учебного материала**		ОК-04, ОК-08
	Практические занятия		
	1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	**2**	
	2.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.	**2**	

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
	3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	**2**	
Атлетические единоборства			
Тема 2.10. Атлетические единоборства	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК-04, ОК-08
	Практические занятия		
	1.Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. 2.Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты. 3.Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). 4. Силовые упражнения и единоборства в парах.		
Спортивные игры			
Тема 2.11.	**Содержание учебного материала**		ОК-04, ОК-08

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
Футбол	**Практические занятия**		
	1.Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	**2**	
	2.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	**2**	
	3.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	**2**	
	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	**1**	
Тема 2.12. Баскетбол	**Содержание учебного материала**		ОК-04, ОК-08
	Практические занятия		
	1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после	**2**	

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
	ведения мяча, бросок мяча		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
Тема 2.13. Волейбол	**Содержание учебного материала**		ОК-04, ОК-08
	Практические занятия		
	1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	**2**	
	2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	**1**	
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	**1**	
Лыжная подготовка			ОК-04, ОК-08
Тема 2.14. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия		
	1.Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	**4**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	2.Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». 3.Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов		
Легкая атлетика			ОК-04, ОК-08
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия		
	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	**2**	
	2.Совершенствование техники спринтерского бега	**1**	
	3.Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	**2**	
	4.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	**2**	
	5.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	**1**	
	6.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	**1**	
	7.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г		

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
	(юноши);	**1**	
Вариативный модуль по видам спорта		**18**	ОК-04, ОК-08
Тема 2.17 · Футбол для всех.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия		
	1.Техника безопасности во время занятий футболом, правила игры, физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом, строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.	**6**	
	2.Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий, организация и проведение соревнований по футболу, оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений, тестирование уровня физической подготовленности в футболе	**6**	
	3.Общеразвивающие физические упражнения, комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	6	
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет – 1 семестр, дифференцированный зачёт – 2 семестр)			
Всего:		***117***	

3. Методические указания по проведению практических занятий работ

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; уровнь 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.

3.1. Тематика и содержание практических занятий

Тема 1.1.

Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни

1.Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации

2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО

3.Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания

4.Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание

5.Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека

6.Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика,*

суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)

7.Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность

8.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой

9.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями

10.Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля

Тема 1.2.

Профессионально- прикладная физическая подготовка

1.Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы

Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение

2.Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств

Тема 2.1.

Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения

2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности

Тема 2.2.

Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений

1. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

Тема 2.5.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания

2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)

Тема 2.6.

Основная гимнастика

1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой.

Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.

2. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки

Тема 2.7.

Спортивная гимнастика

1.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)

2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)

3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)

Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:

Девушки

1.Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок

2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия танцевальные шаги, соскок с конца бревна

3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой

Юноши

1.Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.

2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)

3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь

Тема 2.8.

Акробатика

1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».

2. Совершенствование акробатических элементов

3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)

Тема 2.9 Атлетическая гимнастика

1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами

2.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования

3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.

Тема 2.10.

Атлетические единоборства

1 . Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты.

Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Тема 2.11.

Футбол

1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.

2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника

3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)

Тема 2.12.

Баскетбол

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:

перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.

2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Тема 2.13.

Волейбол

1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении

2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Тема 2.14.

Лыжная подготовка

1.Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

2.Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склонус дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

3. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов

Тема 2.15.

Лёгкая атлетика

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;

2. Совершенствование техники спринтерского бега

3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))

4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)

5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)

8. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

4. Фонд оценочных средств дисциплины

4.1 Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Код компетенции	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК-04 ОК- 08	Р1.: Т 1.1-1.6, П-о/с[1] Р2.: Т 2.1-2.9	- защита реферата по - контрольное тестирование - тестирование - тестирование (контрольная работа теории) - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете

4.2. Контрольно-измерительные материалы включают:

Контрольно-измерительные материалы предназначены для контроля и оценки достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины и включают материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Типовые задания для оценки знаний и умений текущего контроля и промежуточной аттестации.

Примерная тематика рефератов.

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.

[1] Профессионально-ориентированное содержание

12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
14. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
15. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
16. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
17. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
18. История развития волейбола в России.
19. История развития волейбола в регионе.
20. Методика судейства в волейболе.
21. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
22. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
24. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
25. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
26. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
27. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
28. История развития бадминтона в России.
29. Методика судейства в бадминтоне.
30. Техника игры в бадминтон.
31. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
32. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося) 35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
39. История возникновения лапты.
40. Обучение тактике игры лапта.
41. Лапта и ее разновидности.
42. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
43. История развития плавания в России.
44. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
45. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт -

Times New Roman 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

Примеры тестовых заданий по Разделу 1

Вариант 1

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. *Физическая культура - это* 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже.
2	Дополните *Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО* _____ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3	Выберите один правильный вариант ответа. *Здоровье – это (по определению ВОЗ):* 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов.

5	Выберите один правильный вариант ответа. *Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:* 1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой
6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:* **1)** чередование нагрузки и отдыха; **2)** выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности
7	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

	Основными ошибками в питании современного человека являются: **1)** высокая калорийность продуктов; **2)** большое количество рафинированных продуктов; **3)** соблюдение режима питания; **4)** недостаточное потребление фруктов и овощей; **5)** потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.
8	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *К компонентам здорового образа жизни не относится:* 1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия
9	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:* **1)** заболевания пищеварительной системы; **2)** сердечно-сосудистые заболевания; **3)** заболевания опорно-двигательного аппарата; **4)** заболевания органов дыхания **5)** физическая и психическая зависимость
10	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена*: 1) спортивные игры, единоборства; 2)умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба налыжах); **3)** упражнения высокой интенсивности; **4)** все вышеперечисленное

11.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что*: 1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.
12	Дополните *Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется_____:* *Профессионально-прикладная*
13	Выберите один правильный вариант ответа *Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:* 1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии.
14	Дополните *Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется* _____ дневником самоконтроля
15. Определите соответствие (физические качества)	
А. Для развития силовых способностей	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо),
рекомендуются	спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3.Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика

Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата

Вариант 2

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. *Физическое воспитание – это:* 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
2	Выберите один правильный вариант ответа *Цели внедрения ВФСК ГТО:* 1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; 3) развитие массового спорта и оздоровление нации; 4) профилактика вредных привычек.
3	Дополните *Наука о здоровом образе жизни называется* _____ валеологией
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:* 1) гиподинамия; 2) рациональное питание; 3) стрессы; 4) проживание в крупных мегаполисах; 5) систематические физические нагрузки.
5.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются*: 1) употребление большого количества соленой пищи; 2) отказ от употребление алкоголя; 3) табакокурение; 4)умеренные физические нагрузки; 5) избыточный вес.

6	Выберите один правильный вариант ответа. *Физическое здоровье человека – это*: 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.
7	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Рациональное питание не должно:* 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3)обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.
8	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. *Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:* 1) культуры питания; **2)** культуры движения; **3)** культуры безопасного поведения; **4)** культуры эмоций; **5)** культуры труда и отдыха. 6) культуры опасного поведения 7) все вышеперечисленное.
9.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. *Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека*: 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2) ВИЧ/СПИД; 3) физическая и психологическая зависимость; 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.
10	Дополните *Двигательная рекреация – это* _____ отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)
11	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

	Физические упражнения влияют на: **1)** улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; **2)** снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности; 4) улучшение состояние дыхательной системы; 5)снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы

12	Дополните *Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной* _____ *деятельности*. Профессиональной (или трудовой)
13	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа *Для оценки состояния дыхательной системы используются* 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге
14	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа *Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок*: **1)** покраснение кожных покровов; **2)** повышение частоты сердечных сокращений; **3)** повышение частоты дыхания; **4)** «синюшность» носогубного треугольника **5)** нарушение координации движений

15. Определите соответствие (физические качества)	
А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на расстягивание мышц	4.Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	5.Воркаут

Примеры тестовых заданий по Разделу 2.

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

   А. совместные действия в строю

   Б. поточные комбинации;
   В. сочетания движениями различными частями тела;
   Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

   А. упражнения

   Б. фитотерапия
   В. препараты
   Г. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

   А. строевым приемам

   Б. строевым перестроениям
   В. строевым передвижениям
   Г. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

   А. строевым передвижениям

   Б. строевым
   перестроениям
   В. строевым приемам
   Г. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

   А. строевым передвижениям

   Б. строевым
   перестроениям В.
   строевым приемам
   Г. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

   А. упражнения без предметов

   Б. упражнения на снарядах
   В. без предметов и с предметами

   Г. прикладные упражнения.

7. Средства в гимнастике – это:

   А. строевые упражнения

   Б. ОРУ

   В. прыжки

   Г. прикладные упражнения

8. Перестроение уступом относится к:

   А. строевым перестроениям

   Б. строевым передвижениям
   В. строевым приемам

Г. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:

А. строевым передвижениям
Б. строевым перестроениям
В. строевым приемам
Г. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:

А. упражнения с лентой
Б. упражнения на перекладине
В. прыжки и упражнения в балансировании
Г. эстафеты

Тема 2.8 (1)

Футбол.

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А. 8
Б. 10
В. 11
Г. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

А. 7м 30см
Б. 7м 32см
В. 7м 35см
Г. 7м 38см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А. 9 м
Б. 10 м
В. 11 м
Г. 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А. замечание
Б. предупреждение
В. выговор
Г. удаление

5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А. серединой подъема
Б. внутренней частью подъема
В. внешней частью подъема
Г. внутренней стороной стопы

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А. форвард

Б. голкипер

В. стоппер

Г. хавбек

7. Что означает «красная карточка» в футболе?

А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор

Г. удаление

30

8. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:

А. передача мяча

Б. перехват

В. отбор мяча

9. Когда выбрасывается мяч:

А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;

Б. вышедшей за пределы поля за воротами;

10.Что означает слово «аут»? В. ведение мяча ногой

Г. удар головой

Д. выход мяча за пределы поля

Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Тема 2.8(2) Баскетбол.

1.Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

2.Технику передвижений в баскетболе составляют:

А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

3. Сколько человек играют на площадке?

А

.

4

Б

.

5

В. 6

Г. 11

4.Размеры баскетбольной площадки? А. 9м. х 18м.

Б. 14м. х 26м.

В. 12м. х 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)? А. 305 см.
Б. 260 см. В. 310 см.
Г. 300 см.

6.Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
А. 30 сек.
Б. 24 сек.
В. 20 сек.

7.Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
А. 3 шага
Б. 2 шага
В. 1 шаг

8.Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

31

А. 10 сек.
Б. 8 сек.
В. 24 сек.

9.Продолжительность игры в баскетбол?
А. 2 тайма по 20 минут
Б. 4 тайма по 10 минут
В. 4 тайма по 12 минут

10.Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
А. 2 очка
Б. 1 очко
В. 3 очка

Тема 2.8 (2)

Волейбол.

1.Площадка для игры в волейбол делится на ... А. 4 зоны
Б. 7 зон
В. 6 зон
Г. 5 зон

2.Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
А. необходимы
Б. желательны
В. не обязательны

3.Волейбол состоит из следующих элементов:
А. подача, прием, блок
Б. подача, пас, прием, блок

В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок

Г. подача, прием, нападающий удар

4.Укажите верное утверждение:

А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии

Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка

В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

5.В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача? А. только без вращения мяча

Б. только с вращением мяча

В. с вращением и без вращения мяча

6.Разбег при прямом нападающем ударе...

А. не выполняется

Б. выполняется с 2-3 шагов

В. выполняется с 4-5 шагов

7.Нижний прием подачи используется для:

А. приема подачи

Б. защитных действий в поле

В. вынужденного паса

Г. вынужденного направления мяча на сторону противника

Д. все ответы верны

32

8.Выберите **2 верных** ответа. При **верхнем** приеме подачи ошибкой НЕ является:

А. прием и отработка мяча ладонями

Б. присутствие работы ногами

В. пас ото лба, а не от груди

Г. локти и предплечья расположены параллельно

10.В приеме **НЕ** участвует:

А. первый темп

Б. либеро

В. диагональный

Г. игроки второго темпа

Тема 2.8 (4) Бадминтон.

1. До скольких очков играют в бадминтон?

А. 21

Б. 20

В. 11

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

А. 1

Б. 2

В. 3

3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

А. 5,18 м х 13,4 м

Б. 6,18 м х 13,4 м

В. 7,18 м х 13,4 м

4.Смена сторон происходит

А. По окончании первого гейма;

Б. Перед началом третьего гейма

В. Оба ответа верны

5. Какая высота сетки в бадминтоне? А. 180 см

Б. 155 см

В. 128 см

6. Как называется «мячик» для бадминтона?

А. Волан

Б. Теннисный мячик

В. Шарик

7. Как должен подающий наносить удар ракеткой

А. Сверху-вниз

Б. Снизу-вверх

В. На уровне пояса

8. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего?

А. С правого

Б. С левого

В. С передней зоны

9. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?

А. Есть

Б. Нет

В. Есть, если промахнулся по волану

33

10. Основные физические качества бадминтониста?

А. Выносливость

Б. Гибкость

В. Оба качества

Тема 2.9 (Легкая атлетика)

1.Как традиционно называют легкую атлетику?

А. «царица полей»

Б. «царица наук»

В. «королева спорта»

Г. «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

А. эстафетный бег

Б. метание копья

В. фристайл

Г. марафонский бег

3.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

А. только один

Б. не больше двух

В. не больше трех
Г. не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
А. одна
Б. две
В. три
Г. четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
А. бег
Б. прыжки в длину
В. прыжки в высоту
Г. метание молота

6. СПРИНТ – это…?
А. судья на старте
Б. бег на короткие дистанции
В. бег на длинные дистанции
Г. метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
А. лечь отдохнуть
Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
В. выпить как можно больше воды
Г. плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
А. разбег, отталкивание, полет, приземление
Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
В. разбег, подпрыгивание, приземление
Г. разбег, толчок, приземление

9)Назовите фазы прыжка в высоту:
А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

34

Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку. Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Критерии оценивания теста:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся по текущему контролю.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнение (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.	Скоростносиловые	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

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню
«Бронза».

N	Испытания (тесты)	Нормативы

п/п		**Юноши**	**Девушки**
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10

14.	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13
15	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7	7

Критерии оценивания практических навыков:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов)
Оценка 4 («хорошо»)	при выполнении 5-6 испытаний
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при выполнении 3-4 испытаний
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	менее 3 испытаний

5.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры:

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, комплект медболов №3

Легкая атлетика

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места,
барьер тренировочный 6 штук, граната для метания
Лыжный спорт
Комплекты лыж
Стеллаж для хранения лыж
Спортивные игры
Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр
Оборудование для проведения соревнований
скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
Прочее
Аптечка медицинская, сетка заградительная
Открытые спортивные площадки:
турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

6.Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

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. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

6.2. Основные электронные издания

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

6.3. Дополнительные источники

1. Виленский, М. Я. 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