



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

по специальности: *11.02.17 Разработка электронных устройств и систем*

Квалификация: *техник*

год начала подготовки: 2024

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Камышников А.В.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППСЗ:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Голубцов А.С.</i>



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 обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы по специальности 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования с учетом ФГОС СПО по специальности 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем. Дисциплина направлена на формирование ОК по специальности:

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование компетенции</i>
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: 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.3 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО

Общие 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
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными регулятивными действиями:

г) принятие себя и других людей:

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

В части физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень



Дисциплинарные результаты обучения:

- уметь 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);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- иметь положительную динамику 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	85
в т. ч.:	
практические занятия	85
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	32
в т. ч.:	
практические занятия	32
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	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека		ОК-08
Основное содержание			ОК-08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Практические занятия	6	
	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. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Практические занятия	6	ОК-08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		



	<p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Практические занятия	6	ОК-08
	<p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Практические занятия	6	ОК-08
	<p>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. 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</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития,</p>		



	умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально ориентированное содержание		12	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Практические занятия 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	4	ОК-08
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 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	4 4	ОК-08
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		
Методико-практические занятия			
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.1 Подбор упражнений,	Практические занятия	4	ОК-08




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

СМК
РГУТИС

Лист 10

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»	Практические занятия		OK-08
	3. 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»	4	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практические занятия	4	OK-08
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	Практические занятия	4	OK-08
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 11

организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	6. 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	Практические занятия 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	4	OK-08
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
	Учебно-тренировочные занятия		
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практические занятия 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, ¹ развитие основных физических качеств	4	OK-08
	2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20)		
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика	Практические занятия 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	4	OK-08

¹ На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога



<i>(обязательный вид)</i>	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	14. 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		
Тема 2.7 (3) Аэробика	Практические занятия		ОК-08
	15 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	8	
	16 Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
17 Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			
Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика	Практические занятия		ОК-08
	18 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	5	
	19 Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		



	20 Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-34)			
Тема 2.8 (1) Футбол	Практические занятия	8	ОК-04 ОК-08
	21. 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.		
	22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	24. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия		
	25-26. 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		



	27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 (3) Волейбол	Практические занятия	8	OK-04 OK-08
	29 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		
	30 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	31 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 (4) Бадминтон	Практические занятия	8	
	32 Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	33 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	34 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)			
	Практические занятия	8	OK-04 OK-08
	35. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		



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

СМК
РГУТИС

Лист 15

	36. Совершенствование техники спринтерского бега		
	37-39. Совершенствование техники (кроссового бега ² , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	40. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	41. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	42. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	43. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	44-46. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)		1 семестр	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2 семестр	
Всего:		117	

² Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных



3. Методические указания по проведению практических занятий/лабораторных 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, правил игры по данным видам спорта; основам здорового образа жизни; методике проведения самостоятельных занятий; правилам составления комплексов упражнений утренней гимнастики, корригирующей гимнастики и т.д.). Приобретение практических навыков игры в волейбол и баскетбол, техники выполнения упражнений легкой атлетики; в тестировании уровня 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/лабораторных работ

Практическое занятие 1.

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта

Содержание: *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*

Практическое занятие 2.

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта

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

Практическое занятие 3.

Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни

Содержание: *1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания*

Практическое занятие 4.

Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни

Содержание: *2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание*

Практическое занятие 5.

Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни



Содержание: 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Практическое занятие 6.

Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

Содержание: 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья

(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)

Практическое занятие 7.

Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

Содержание: 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность

Практическое занятие 8.

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья Практические занятия

Содержание: 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой

Практическое занятие 9.

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья Практические занятия

Содержание: 2. 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

Практическое занятие 10.

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья Практические занятия

Содержание: 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.

Практическое занятие 11.

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья Практические занятия



Содержание: 4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля

Практическое занятие 12.

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья Практические занятия

Содержание: 5. Физические качества, средства их совершенствования

Практическое занятие 13.

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня

Содержание: 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

Практическое занятие 14.

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Содержание: 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки

Практическое занятие 15.

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Содержание: 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

Практическое занятие 16.

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой Практические занятия

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

Практическое занятие 17.

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой Практические занятия

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



Практическое занятие 18.

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Содержание: 3. 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»

Практическое занятие 19.

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Содержание: 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Практическое занятие 20.

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

Содержание: 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

Практическое занятие 21.

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

Содержание: 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

Практическое занятие 22.

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Содержание: 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания

Практическое занятие 23.

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Содержание: 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)

Практическое занятие 24.

Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

Содержание: 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей



организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств

Практическое занятие 25.

Тема 2.7 (1) Основная гимнастика

Содержание: 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.

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

Практическое занятие 26.

Тема 2.7 (1) Основная гимнастика

Содержание: 14. 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

Практическое занятие 27.

Тема 2.7 (3) Аэробика

Содержание: 15 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.

16 Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).

17 Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).

Практическое занятие 28.

Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика

Содержание: 18 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

19 Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.

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

Практическое занятие 29.

Тема 2.8 (1) Футбол

Содержание: 21. 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.

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



23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения
24. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)

Практическое занятие 30.

Тема 2.8 (2) Баскетбол

Содержание: 25-26. 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

27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Практическое занятие 31.

Тема 2.8 (3) Волейбол

Содержание: 29 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

30 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

31 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Практическое занятие 32.

Тема 2.8 (4) Бадминтон

Содержание: 32 Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад

33 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

34 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона

Практическое занятие 33.

Тема 2.9 Лёгкая атлетика

Содержание: 35. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;

36. Совершенствование техники спринтерского бега

37-39. Совершенствование техники (кроссового бега , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))

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



41. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
42. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
43. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
- 44-46. 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-08	Р1.: Т 1.1-1.6, П-о/с ³ Р2.: Т 2.1-2.9	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК- 04	Р2.: Т 2.8	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории)

³ Профессионально-ориентированное содержание



		<ul style="list-style-type: none">– демонстрация комплекса ОРУ,– сдача контрольных нормативов– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)– сдача нормативов ГТО– выполнение упражнений на дифференцированном зачете
--	--	--

4.2. Контрольно-измерительные материалы включают:

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствие с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 1.5)

1. Составить профессиограмму выбранной профессии/специальности, заполнив таблицу.

Группа труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудоустройство	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессио нальные заболевани я
-----------------	----------------------	---------------------	--	--	---

Критерии оценивая профессиограммы

Оценка «5» Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее	Оценка «4» Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное	Оценка «3» Даны ответы на более половину (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.	Оценка «2» Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.
--	--	---	--



Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.4).

2. Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
1.				
2.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.5).

2. Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.

Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки

(9-10 упражнений)

N п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
3.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать
4.				

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
соответствие комплекса	соответствие комплекса	соответствие комплекса	Полное несоответствие



упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований и оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная и дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	поставленным требованиям
--	--	---	-----------------------------

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляться также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к **теоретическому занятию по теме 1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни».**

Примерные темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.



17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Пример контрольных вопросов

1. Теннис как олимпийский вид спорта.
2. Техника игры (разновидности ударов).
3. Способы держания (хватки) ракетки.
4. Разновидности ударов (по вращению мяча).
5. Удары по мячу: справа, слева, с лета.
6. Подача, удар над головой (смеш), свеча.
7. Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
8. Тактика игры.
9. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
10. Правила игры.
11. Счет.
12. Судейство соревнований.

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.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.



25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств 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. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

2.2 Примеры тестовых заданий по Разделу 1

Вариант 1

- | № | Задание |
|-----|---|
| п/п | |
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа.
<i>Физическая культура - это</i> <ol style="list-style-type: none">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
<i>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____</i>
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 на

лыжах);

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 рекомендуются

1. Единоборства (кاراتэ, дзюдо, самбо), 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.

А-3, Б-4

В-1, Г-2

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 |

А- 2, Б-4,
В- 5, Г-1
Д- 3

Вариант 2

- | № | Задание |
|---|---|
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа.
<i>Физическое воспитание – это:</i>
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
<i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i>
1) сохранение и укрепление здоровья нации;
2) развитие массового спорта;
3) развитие массового спорта и оздоровление нации;
4) профилактика вредных привычек. |
| 3 | Дополните
<i>Наука о здоровом образе жизни называется _____</i>
валеологией |
| 4 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
<i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i>
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 употребления 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) |

**А- 4, Б-3,
В-2, Г- 1**

- 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 растягивание мышц | 4.Аквааэробика |
| Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического | 5. Воркаут |



характера, направленных на физическое и духовное совершенствование

А-5, Б-4
В-2, Г-3, Д-1

Вариант 3

- | № | Задание |
|---|--|
| 1 | Выберите один правильный вариант ответа
<i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i>
1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;
2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
3) развивающие, оздоровительные, профилактические |
| 2 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов
<i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i>
1) челночный и обычный бег;
2) дартс;
3) самооборона без оружия;
4) прыжки в длину с места и с разбега;
5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;
6) стрельба из лука |
| 3 | Дополните
<i>Здоровый образ жизни – это _____</i> |
| | образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья |
| 4 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
<i>Производственная физическая культура используется с целью:</i>
1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;
2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;
3) восстановления после полученных травм на производстве.
4) повышения работоспособности |
| 5 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.
<i>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</i>
1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;
2) рационально организует и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки;
4) систематически занимается физической культурой;
5) имеет компьютерную зависимость |
| 6 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
<i>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</i> |

- 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;
 - 2) **контроль за переносимостью физической нагрузки;**
 - 3) несоблюдение техники безопасности;
 - 4) **применение исправного спортивного инвентаря и оборудования**
7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:
- 1) **для коррекции физической нагрузки;**
 - 2) для профилактики вредных привычек;
 - 3) **для оценки воздействия физических упражнений на организм;**
 - 4) все вышеперечисленное
8. Дополните предложение:
Культура здоровья и безопасного образа жизни - это
-
- часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.**
9. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:
- 1) **восполнять энергетические затраты организма;**
 - 2) вызывать ожирение;
 - 3) **обеспечивать витаминами и микроэлементами;**
 - 4) вызывать интоксикацию организма.
10. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.
Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:
- 1) **риск возникновения инфарктов миокарда;**
 - 2) оздоровительное воздействие на организм
 - 3) **разрушение клеток мозга;**
 - 4) **физическая и психологическая зависимость**
11. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.
Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:
- 1) утренняя гимнастика;
 - 2) **физкультурные паузы;**
 - 3) оздоровительный бег;
 - 4) **физкультурные минутки**
12. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.
При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:
- 1) личные предпочтения;
 - 2) **состояние здоровья;**
 - 3) состояние функциональных систем;
 - 4) климато-географические условия для занятий;
 - 5) все вышеперечисленное.
13. Дополните
Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения
специальные

14 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Перечислите антропометрические показатели:

- 1) спирометрия
- 2) пульсометрия
- 3) динамометрия;**
- 4) проба Штанге
- 5) **измерение окружности грудной клетки**

15. Определите соответствие (физические способности)

- | | |
|---|---|
| А. Развитие силы зависит от | 1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию |
| Б. Развитие выносливости зависит от | 2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата |
| В. Координационные способности зависят от | 3. Содержания тестостерона |
| Г. Гибкость зависит от | 4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы |

А-3, Б-4

В-1, Г-2

16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

- | | |
|---|---|
| А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах | 1. Антистрессовая пластическая гимнастика |
| Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлламан Пинкни | 2. Суставная гимнастика |
| В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | 3. Калланетика |
| Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения | 4. Кроссфит |
| Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки | 5. Акваэробика |

А- 2, Б – 3,

В-5, Г – 1,

Д- 4

2.3 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
11. Методические особенности гимнастики:
А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
Б. **строгая регламентация действий**
В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
Г. гимнастика используется только в детском возрасте
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
А. строевым перестроениям
Б. строевым передвижениям
В. **строевым приемам**
Г. размыканиям
13. Группы строевых упражнения:
А. **строевые перестроения**
Б. **строевые передвижения;**
В. **строевые приемы**
Г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения – это:
А. упражнения по разделениям
Б. **поточные комбинации**
В. прыжки
Г. эстафеты
15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
А. поддержание работоспособности
Б. воспитание нравственных качеств
В. **приобретение умений и навыков, необходимых в жизни**
Г. совершенствование двигательных умений и навыков
16. Виды расчета относят к:
А. строевым перестроениям
Б. строевым передвижениям
В. **строевым приемам**
Г. размыканиям.
17. Команды подаются в стойке:
А. «Смирно!»
Б. «Вольно!»
В. «Равняйсь!»
Г. **все**
18. Движение на месте и остановка группы относят к:
А. размыканиям и смыканиям
Б. **строевым передвижениям**
В. строевым приемам
Г. **все**
19. Упражнения на снарядах – это:
А. упражнения со скакалкой
Б. **упражнения на перекладине**
В. перестроения
Г. **все.**
20. Общеразвивающие упражнения - это:

- А. упражнения для различных частей тела**
Б. упражнения в переползании
В. упражнения на кольцах
Г. упражнения в балансировании
21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
А. по признаку использования упражнений
Б. по анатомическому признаку
В. по признаку методологической значимости
Г. по признаку организации группы
22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
А. по рассказу
Б. по показу
В. по показу и рассказу
Г. по разделениям
23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
А. краткость
Б. доступность
В. точность
Г. ясность
24. Какой командой завершается упражнение:
А. «Отставить!»
Б. «Вольно!»
В. «Разойдись!»
Г. «Стой!»
25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
А. спиной к занимающимся
Б. лицом к занимающимся, зеркально
В. боком к занимающимся
Г. сидя на стуле
26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:
А. по признаку преимущественного воздействия
Б. по анатомическому признаку
В. по признаку методологической значимости
Г. по признаку организации группы
27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
А. по рассказу
Б. по показу
В. по показу и рассказу
Г. по разделениям
28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
А. по периметру
Б. непрерывно
В. с перерывом
Г. со зрительным сигналом
29. Как правильно вести подсчет ОРУ:



- А. по 4 и 8 счетов
Б. по 5 счетов
В. по 12 счетов
Г. по 3 и 6 счетов
30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
А. по признаку преимущественного воздействия
Б. по анатомическому признаку
В. **по признаку методологической значимости**
Г. по признаку организации группы
31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
А. по рассказу
Б. по показу
В. **по показу и рассказу**
Г. по разделениям
32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ отдельным способом:
А. по периметру
Б. непрерывно
В. **с перерывом**
Г. со зрительным сигналом
33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
А. **по признаку использования упражнений**
Б. по анатомическому признаку
В. по признаку методологической значимости
Г. по признаку организации группы
34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:
А. по рассказу
Б. по показу
В. по показу и рассказу
Г. **по разделениям**
35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:
А. доступный
Б. **проходной**
В. точный
Г. соревновательный
36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
А. «Правой – ВОЛЬНО!»
Б. сомкнутая стойка
В. «Смирно!»
Г. **исходное положение.**

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
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?
А. форвард
Б. **голкипер**
В. стоппер
Г. хавбек
7. Что означает «красная карточка» в футболе?
А. замечание
Б. предупреждение
В. выговор
Г. **удаление**
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?
 - 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
11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?



- А. 2
- Б. 3
- В. 4**
- Г. 5

12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

- А. 3 сек.
- Б. 5 сек.**
- В. 10 сек.

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**

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.

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

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 поест
- 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
 - 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.
11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
- А. в V в. до н.э.;
Б. в 776 г. до н.э.;
В. в I в. н.э.;
Г. в 394 г. н.э.
12. Что такое фальстарт?
- А. толчок соперника в спину
Б. резкий старт
В. преждевременный старт
Г. задержка старта
13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?
- А. ни одного
Б. один
В. два
Г. за это не дисквалифицируют
14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...
- А. способы финиширования в спринте**
Б. способы финиширования в беге на средние дистанции
В. способы финиширования в беге на длинные дистанции
Г. способы финиширования в беге на любые дистанции
15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?
- А. передающий**
Б. принимающий
В. главный тренер команды
Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя
16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?
- А. обычный
Б. сближенный
В. растянутый
Г. отталкивающийся

2.4 Контрольные упражнения по Разделу 2

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Основная гимнастика



Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Задание «Общеразвивающие упражнения»

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;



- повороты туловища или наклоны;
- полуприседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Спортивная гимнастика

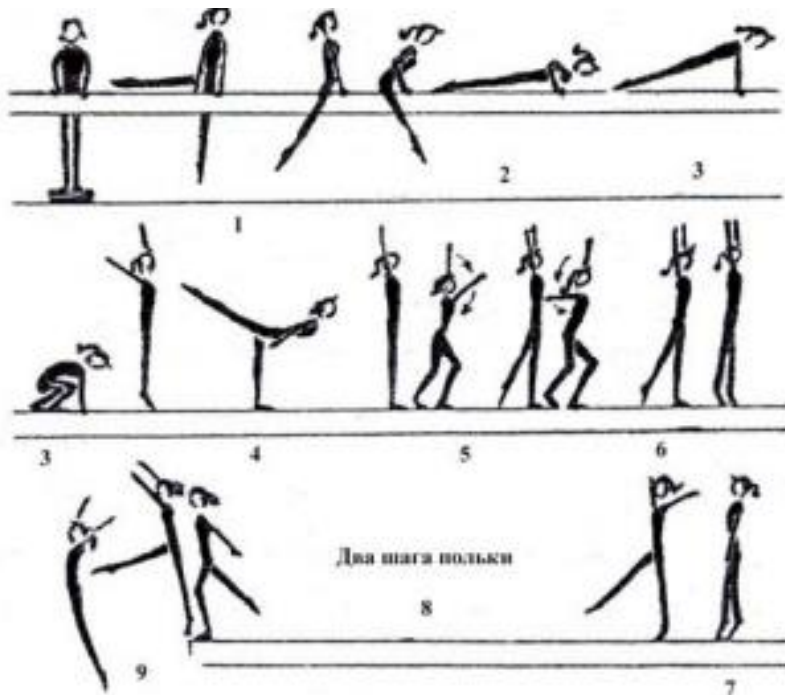
Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1. Упражнений на бревне (девушки):

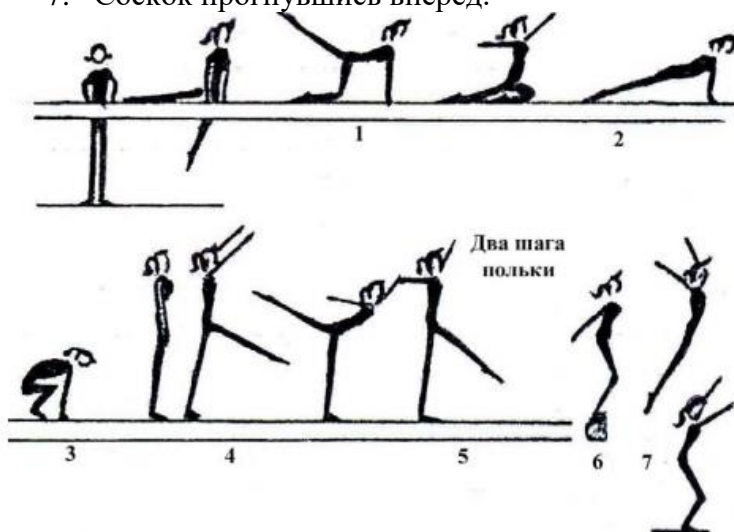
Комбинация №1

1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой.
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.



Комбинация №2

1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны.
2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа.
3. Толчком двумя упор присев и встать.
4. Шагом вперед равновесие на левой, держать.
5. Выпрямляясь, шаг полки с правой и шаг полки с левой.
6. Приставляя правую, полуприседаю и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.
7. Соскок прогнувшись вперед.



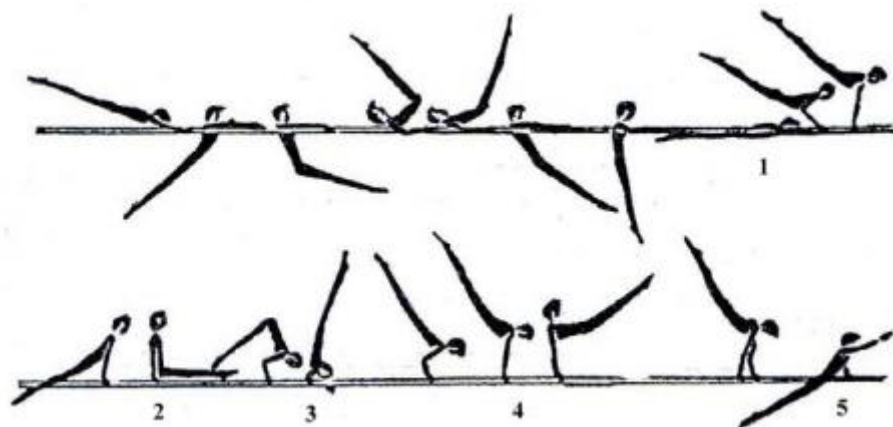
1. Брусья (юноши):

Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.

2. Махом вперед угол, держать.
3. Силой согнувшись стойка на плечах.
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

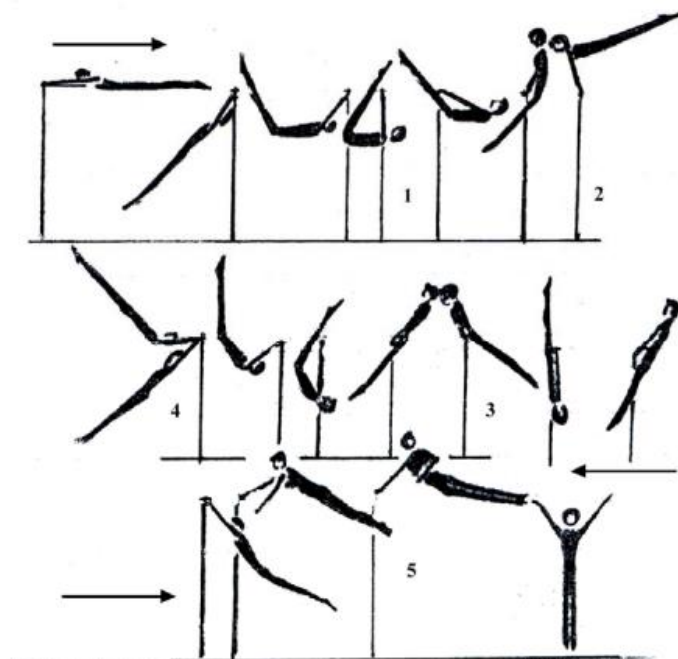
Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.



2. Перекладина (юноши)

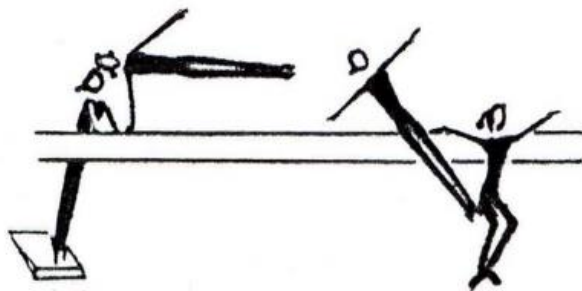
Комбинация №1

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.



3. Опорный прыжок (девушки)

Прыжок боком



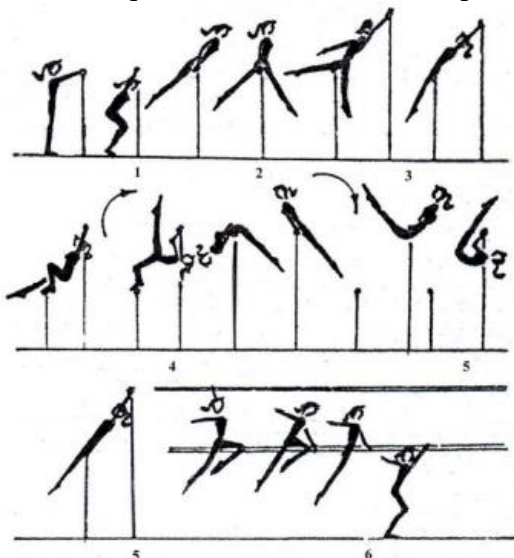
4. Опорный прыжок (юноши)



5. Брусья разной высоты (девушки)

Комбинация №1

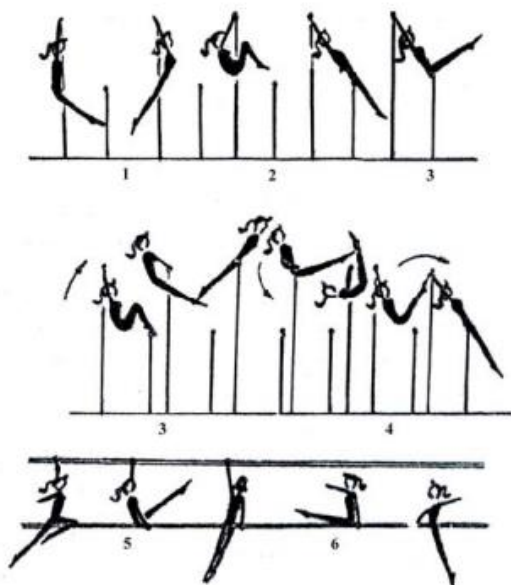
1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж.
5. Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону.
6. Перехват за н/ж и соскок прогнувшись в сторону.



Комбинация №2

1. В висе на в/ж размахивание (2-3раза)

2. Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на н/ж
3. Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж
4. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, правая назад: руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону
5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом
6. *Примечание.* В комбинациях №1 и 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.



Тема 2.7 (3) Акробатика

Перечень контрольных упражнений «Выполнение акробатических элементов»

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держат 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).

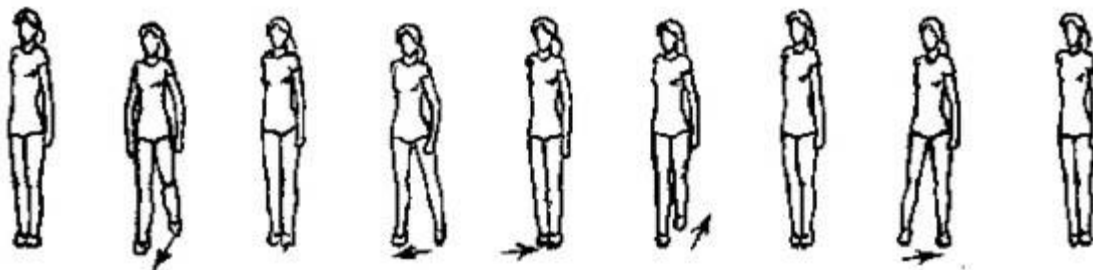
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Аэробика

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность базовых шагов»

Контрольное упражнение. «Приставной шаг».

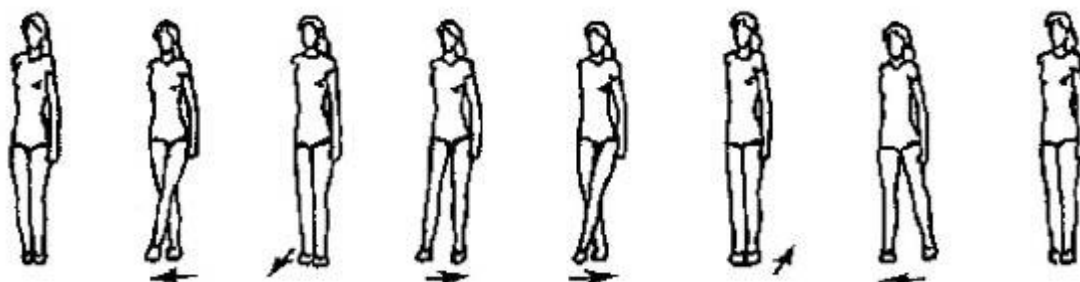
Под заданный ритм метронома (60, 80, 120 уд/мин) выполняется связка из 2 шагов: приставного шага (step touch) и шага v-step (вперед-назад) в такой последовательности: v-step вперед с правой ноги (из и.п. ноги вместе шаг вперед ноги врозь и возвращение в и.п.); приставной шаг вправо-влево; v-step назад с левой ноги, приставной шаг влево-вправо.



Оцениваются равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню при условии сохранения правильной осанки.

Контрольное упражнение. «Двойной скрестный шаг»

Под заданный ритм метронома (60, 90, 120 уд/мин) выполняется блок, состоящий из комбинаций скрестного шага в сторону (grape wine) и приставного шага (step touch) в такой последовательности: скрестный шаг в правую сторону, приставной шаг с правой ноги вперед и приставной шаг в левую сторону; скрестный шаг в левую сторону, приставной шаг с левой ноги назад и приставной шаг вправо; возвращение в и.п.



Оцениваются согласованность движений с ударами метронома, хорошая осанка, равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню.

Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений»

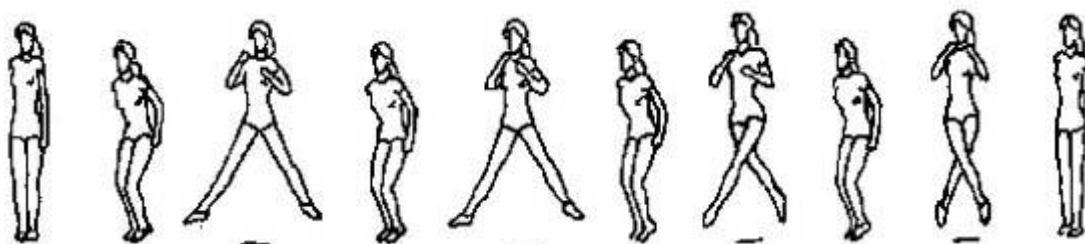
Контрольное упражнение «Прыжок вперед».

Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).



Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность: Контрольное упражнение. «Прыжки со сменой положения ног».

Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой положения ног - "козлик" и "ножницы" (по два прыжка).



Оцениваются степень согласованности движений с ударами метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

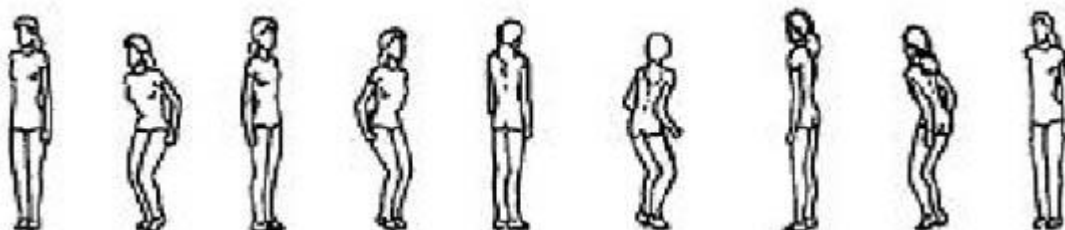
Перечень контрольных упражнений «Ритмичность вращательных движений»

Контрольное упражнение «Скрестный поворот».

Под заданный ритм метронома выполняется приставной шаг в сторону с правой ноги и скрестный поворот вперед на 360° , затем приставной шаг с левой ноги в сторону и скрестный поворот вперед на 360° . При выполнении скрестного поворота на 180° шагом вперед или назад правая (левая) ставится впереди или сзади опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, девушка выполняет поворот на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги). При выполнении скрестного поворота на 360° шагом вперед в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.



Контрольное упражнение. «**Повороты прыжками**». Под стук метронома, продвигаясь вперед прыжками на двух, поворот вправо на 360° (каждый поворот на 90°), затем влево.

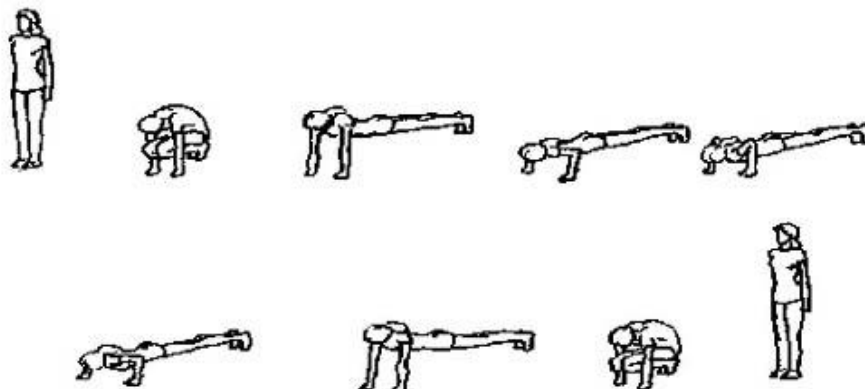


Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность статодинамических упражнений»

Контрольное упражнение «**Упор присев - упор лежа**».

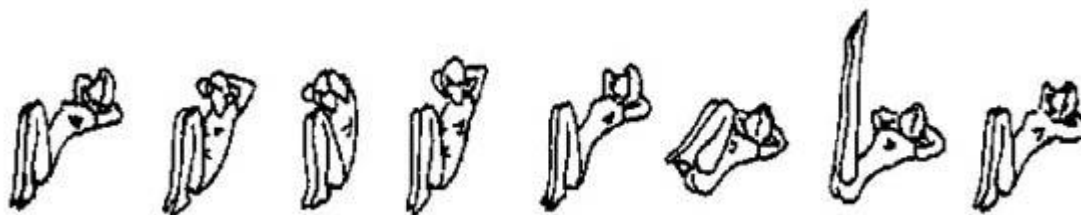
Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторяем 2-4 раза.



Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

Контрольное упражнение «**Ритм телодвижений**».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из и.п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На 2 счета поднять верхнюю часть спины вверх, на 2 - опустить вниз, на один - подтянуть колени к груди в и.п., выпрямить ноги вверх и возвратиться в и.п. Повторить 2-4 раза.

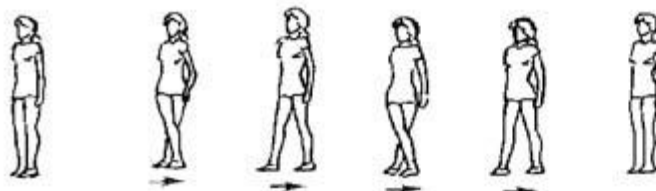
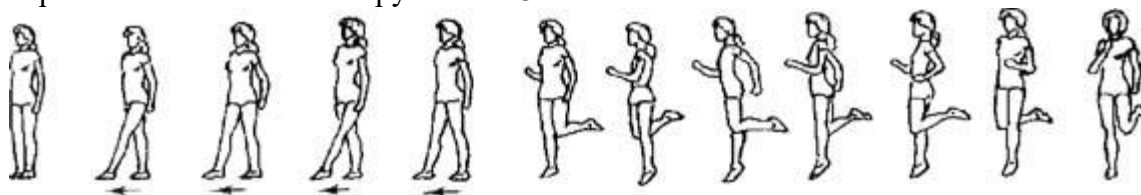


Оцениваются согласованность движений с ритмом, чередование напряжения и расслабления, техника исполнения, артистичность, правильное дыхание.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность коллективных действий»

Контрольное упражнение «Ритмичность согласованных движений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется связка на 16 счетов: на 4 счета - скрестный шаг вправо; на 4 - захлесты голени правой-левой с разворотом на 90° в сторону движения; на 4 - возвращение в и.п., выполняя захлесты с поворотом на 180°; на 4 - приставной шаг вправо-влево. То же самое повторяем со скрестного шага влево. Упражнение выполняется группой из 3-4 человек и более.



Оцениваются согласованность шагов и заданного ритма, техника исполнения, синхронность, артистичность и выдержанная линия движения.

Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика

Перечень контрольных упражнений

№ пп	Контрольное упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг.



2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в стороны в наклоне	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
4.	Подъём гантелей на бицепс стоя	3 подхода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг.

Футбол

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Бадминтон

Перечень контрольных упражнений:

- выполнение высоко-далекого удара (20 раз);
- выполнение высоко-далекой подачи по 5 ударов по диагонали;
- выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов по диагонали;



- выполнение атакующего удара «смеш» 10 ударов.

Лёгкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12.	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14.	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15.	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			



Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		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 3x10 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
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);
оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;
оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия многофункционального зала игровых видов спорта с разметкой

Оборудование спортивного зала: Спортивная площадка

Учебная мебель, ПК, принтер, мяч волейбольный -10; мяч футбольный- 2; мяч баскетбольный -10; сетка волейбольная-1; теннисный стол-1; скакалки -10; щиты баскетбольные -2; гимнастическая стенка-4

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Элементы полосы препятствий («Лабиринт», бревно гимнастическое, рукоход)

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 (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. 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>

5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

6.2. Основные электронные издания

1. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
2. <http://pedsovet.ru>
3. <http://1september.ru>
4. www.lib.sportedu.ru
5. www.school.edu.ru
6. <http://www.infosport.ru/minsport/>
7. <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

6.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шаматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.