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

УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом
Института сервисных технологий
Протокол № 24 от 16 января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

по специальности: ***09.02.07 Информационные системы и программирование***

Квалификация: ***Специалист по информационным системам***

начала подготовки: 2025

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
Преподаватель	***Дрожжин А.И.***

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППССЗ:

должность	ученая степень и звание, ФИО
Преподаватель	***Границына М.С.***

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины

2 Структура и содержание учебной дисциплины

3 Методические указания по проведению практических занятий/лабораторных работ/семинаров, занятий в форме практической подготовки (при наличии), и самостоятельной работе

4 Фонд оценочных средств дисциплины

5 Условия реализации программы дисциплины

6 Информационное обеспечение реализации программы

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование дисциплины)

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

	специальности	

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	249
в т.ч. в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы *(если предусмотрено)*	-
практические занятия *(если предусмотрено)*	249
курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей*)	-
контрольная работа *(если предусмотрено)*	-
Самостоятельная работа [1]	-
Промежуточная аттестация 3,4,5,6, 7 семестр - зачет 8-й семестр – дифференциального зачета	 - -

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

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

наименование

Наименование разделов и тем	***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся***	***Объем в часах***	***Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы***
1	***2***	***3***	***4***
Тема 1. Общеразвивающие упражнения	***Содержание учебного материала***		ОК 8
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой	4	
	2. Выполнения комплекса дыхательных упражнений.	3	
	3. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	4	
	4. Выполнение комплексов утренней гимнастики	4	
	5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	4	
	6. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	4	
	7. Выполнение комплексов упражнения на координацию движения.	4	
	8. Выполнение комплекса циклических, ациклических и смешанных упражнений	4	
	9. Выполнение комплексов упражнений для глаз	2	
	10. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах.	4	
	11. ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю	4	
	12. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной др.	4	
	13. ОРУ в сопротивлении и самосопротивлении	4	

	14. Выполнение комплексов упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа	4	
	15. Выполнение комплексов упражнений на снарядах	4	
	16. Выполнение комплексов упражнений на восстановление	4	
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	
Тема 2. Общая физическая подготовка	***Содержание учебного материала***		
	1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	4	
	2. Выполнение комплексов упражнений по построению, перестроению.	4	
	3. Выполнение комплексов упражнений по различным видам ходьбы, беговым и прыжковым.	4	
	4. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	
	5. Выполнение комплексов упражнений по развитию гибкости.	4	
	6. Выполнение комплексов упражнений по развитию всех групп мышц.	4	
	7. Подвижные игры различной интенсивности.	4	
Тема 3. Легкая атлетика	***Содержание учебного материала***	4	
	1. Инструктаж по технике выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции. Инструктаж по технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину	4	
	2. Выполнение комплексов упражнений по совершенствованию техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 100 м	4	

	3. Выполнение комплексов упражнений по совершенствованию техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	4. Выполнение комплексов упражнений по совершенствованию техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег	4	
	5. Выполнение комплексов упражнений наразвитие выносливости. Бег 500 и 1000 м	4	
	6. Выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений. Развитие выносливости	4	
	7. Выполнение комплексов упражнений по метанию	4	
	8. Выполнение комплексов упражнений на развитие выносливости. Бег 2000/3000 м	4	
	9. Выполнение комплексов упражнений для прыжков на месте и с разбега в длину	4	
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	
Тема 4. Баскетбол	***Содержание учебного материала***		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	4	
	2. Выполнение комплексов упражнений по ведению мяча на месте и в движении. Передачи мяча	4	
	3. Выполнение комплексов упражнений по передаче и броску мяча. Стойка и перемещения баскетболиста.	4	
	4. Выполнение комплексов упражнений по передаче мяча в парах и тройках, броски мяча. УТИ (стритбол)	4	
	5. Выполнение комплексов упражнений по передаче мяча в парах и тройках, броски мяча. Штрафной бросок.	4	
	6. Выполнение комплексов упражнений по передачепо совершенствованию ловли и передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения.	4	
	7. Выполнение комплексов упражнений по броскам мяча по кольцу с места и в движении.	4	
	8. Выполнение комплексов упражнений по ловли «высокого мяча»	4	
	9. Выполнение комплексов упражнений по ловли мяча с отскоком от пола	4	
	10. . Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.	4	
Тема 5. Волейбол.	***Содержание учебного материала***	4	
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	4	

	2. Выполнение комплексов упражнений по технике приема и передачи мяча	4	
	3. Выполнение комплексов упражнений по техникеверхней прямой подачи	4	
	4. Выполнение комплексов упражнений по техникеподаче мяча по зонам	4	
	5. Выполнение комплексов упражнений по групповым и командным действиям игроков	4	
	6. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в волейбол.	4	
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	
Тема 6. Атлетическая гимнастик	***Содержание учебного материала***		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	4	
	2. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на полу	4	
	3. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с гантелями	4	
	4. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений со скакалкой	4	
	5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на матах , на гимнастической лавочкой.	4	
	6. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на месте в парах.	4	
	7. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с продвижением вперед.	4	
	8. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений перекатов вперед, назад в сторону	4	
	9. Гимнастика. Техника кувырка вперед и назад.	4	
	10. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с набивными мячами	4	
	11. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на полу	4	
	12. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	4	
	13. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие координации	4	
	14. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники	4	
	15. Спортивные игры	4	
	Промежуточная аттестация (диф.зачет)	-	

3. Методические указания по проведению практических занятий

3.1 Общие положения

Методические указания предназначены для обучающихся по ОПОП СПО по специальности ***09.02.07 Информационные системы и программирование***, изучающих дисциплину «Физическая культура», и могут использоваться на занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, и для выполнения практических заданий.

Цель и задачи освоения дисциплины:

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

Виды занятий:

Практические занятия

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

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

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

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

© РГУТИС

3.3. Тематика и содержание практических занятий

Тема 1. Общеразвивающие упражнения

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.
2. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой
3. Выполнения комплекса дыхательных упражнений.
4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки
5. Выполнение комплексов утренней гимнастики
6. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела
7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия
8. Выполнение комплексов упражнения на координацию движения.
9. Выполнение комплекса циклических, ациклических и смешанных упражнений
10. Выполнение комплексов упражнений для глаз
11. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах.
12. ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю
13. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной др.
14. ОРУ в сопротивлении и само сопротивлении
15. Выполнение комплексов упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа
16. Выполнение комплексов упражнений на снарядах
17. Выполнение комплексов упражнений на восстановление

Тема 2. Общая физическая подготовка

1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.
2. Выполнение комплексов упражнений по построению, перестроению.
3. Выполнение комплексов упражнений по различным видам ходьбы, беговым и прыжковым.
4. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.
5. Выполнение комплексов упражнений по развитию гибкости.
6. Выполнение комплексов упражнений по развитию всех групп мышц.
7. Подвижные игры различной интенсивности.

© РГУТИС

Тема 3. Легкая атлетика

1. Инструктаж по технике выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции. Инструктаж по технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину
2. Выполнение комплексов упражнений по совершенствованию техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 100 м
3. Выполнение комплексов упражнений по совершенствованию техники бега на средние и длинные дистанции
4. Выполнение комплексов упражнений по совершенствованию техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег
5. Выполнение комплексов упражнений на развитие выносливости. Бег 500 и 1000 м
6. Выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений. Развитие выносливости
7. Выполнение комплексов упражнений по метанию
8. Выполнение комплексов упражнений на развитие выносливости. Бег 2000/3000 м
9. Выполнение комплексов упражнений для прыжков на месте и с разбега в длину

Тема 4. Баскетбол

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Выполнение комплексов упражнений по ведению мяча на месте и в движении. Передачи мяча
3. Выполнение комплексов упражнений по передаче и броску мяча.
4. Стойка и перемещения баскетболиста.
5. Выполнение комплексов упражнений по передаче мяча в парах и тройках, броски мяча. УТИ (стритбол)
6. Выполнение комплексов упражнений по передаче мяча в парах и тройках, броски мяча. Штрафной бросок.
7. Выполнение комплексов упражнений по передаче по совершенствованию ловли и передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения.
8. Выполнение комплексов упражнений по броскам мяча по кольцу с места и в движении.
9. Выполнение комплексов упражнений по ловли «высокого мяча»
10. Выполнение комплексов упражнений по ловли мяча с отскоком от пола
11. . Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.

Тема 5. Волейбол.

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
2. Выполнение комплексов упражнений по технике приема и передачи мяча
3. Выполнение комплексов упражнений по технике верхней прямой подачи
4. Выполнение комплексов упражнений по технике подаче мяча по зонам
5. Выполнение комплексов упражнений по групповым и командным действиям игроков
6. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в волейбол.

© РГУТИС

Тема 6. Атлетическая гимнастик

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике
2. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на полу
3. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с гантелями
4. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений со скакалкой
5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на матах , на гимнастической лавочкой.
6. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на месте в парах.
7. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с продвижением вперед.
8. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений перекатов вперед, назад в сторону
9. Гимнастика. Техника кувырка вперед и назад.
10. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с набивными мячами
11. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на полу
12. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.
13. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие координации
14. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники
15. Спортивные игры

4. Фонд оценочных средств дисциплины

4.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

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

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

Результаты обучения	**Показатели оценки результата**	**Формы контроля и оценивания**
В результате изучения дисциплины студент должен **знать:** ✓ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ✓ основы здорового образа жизни; ✓ условия профессиональной деятельности и зоны риска	Правильная последовательность выполнения действий на практических занятиях. - обоснованность выбора и применения методов и способов выполнения задач. - личная оценка эффективности и качества выполнения работ. Ведение личного дневника самоконтроля. Уровень физической подготовленности. самоанализ и коррекция результатов собственной работы;	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта Защита реферата Промежуточная

© РГУТИС

физического здоровья для специальности; ✓ средства профилактики перенапряжения В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:** ✓ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ✓ применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	-выполнение текущего контроля и своевременная корректировка при выполнении работ в пределах компетенций; -полнота представлений последствий некачественного и несвоевременного выполнения работы - оперативность поиска необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное выполнение профессиональных задач; - самостоятельность поиска информации при решении не типовых профессиональных задач. Демонстрация техники и тактики игры в спортивные игры. Судейство	аттестация в форме зачета (3-5 семестр), 6 семестр в форме диф.зачета

Формируемые компетенции:

Код ОК	Умения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	*Для текущего контроля*: Выполнение практических заданий. Тестовые задания. Сдача нормативов. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. *Для промежуточной аттестации*: Зачет (3-5 семестр) дифференцированный зачет (6 семестр)

4.2. Методика применения контрольно-измерительных материалов

Контроль и оценка результатов освоения темы осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий **в виде сдачи нормативов.** Промежуточную аттестацию проводится в 3,4,5,6,7 семестре - зачет, в 8-ом семестре – дифференцированный зачет

© РГУТИС

4.3. Контрольно-измерительные материалы включают:

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

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

Типовые задания закрытого типа (текущий контроль)

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

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

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

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

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

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

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

© РГУТИС

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140— 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

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

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

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

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

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

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

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

© РГУТИС

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17.Отметьте, что такое адаптация:

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления.

18.Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

а) 60 – 80 ударов в минуту;

б) 70 – 90 ударов в минуту;

в)75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

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

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание.

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

а) режим дня;

б) соблюдение правил гигиены;

в) ритмическая деятельность.

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

а) осанка;

б) рост;

в) движение.

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

а) питание;

б) дыхание;

в) зарядка.

Задание № 4

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

а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;

б) стойкость;

в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

© РГУТИС

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

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

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

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

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

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

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

в) все перечисленное.

30. Укажите, что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействию вешней среды;

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

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

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

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;

б) аэробика;

в) альпинизм;

г) велосипедный спорт.

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

а) акробатика;

б) тяжелая атлетика;

в) гребля;

г) современное пятиборье.

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

а) самбо;

б) баскетбол;

в) бокс;

г) тяжелая атлетика.

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

а) борьба;

б) бег на короткие дистанции;

© РГУТИС

в) бег на средние дистанции;
г) бадминтон.

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

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

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

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

39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
г) частотой сердечных сокращений.

40. Правильное дыхание характеризуется:

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

41. Соблюдение режима дня способствует укрепление здоровья, потому что….

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

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…

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

43.Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…

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

44. Освоение двигательного действия следует начинать с …

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

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

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

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

© РГУТИС

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

а) антропометрические характеристики человека;

б) результаты прыжка в длину с места;

в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости.

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

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

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

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

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

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

© РГУТИС

Типовые задания открытого типа (текущий контроль)

Задание 1. Физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза
Задание 2. Какие физические способности существуют
Сила, скорость, координация, выносливость, гибкость
Задание 3. Пять олимпийских колец символизируют?
Задание 4. Основатель отечественной системы физического образования
Задание 5. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
Задание 6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры
Задание 7. Процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
Задание 8 Обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности называется:
Задание 9. Красные кровяные клетки, транспортирующие O_2 к тканям и углекислый газ к легким, называются
Задание 10. Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека:
Задание 11. Играют важную роль в свертывании крови
Задание 12. Потеря, какого количества крови опасна для жизни человека
Задание 13.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое
Задание 14. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет
Задание 15. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно
Задание 16. Этап, при котором O_2 из воздуха переходит в кровь, а CO_2 из крови в воздух. Переход осуществляется за счет разности парциального давления называется:
Задание 17. Потребление клетками O_2 и выделение ими CO_2 как результат биохимических реакций, связанных с образованием энергии для обеспечения жизнедеятельности, называется:
Задание 18. Гипокинезия это
Задание 19. Установите соответствие:

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

Задание 20. Установите соответствие:

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

Задание 21 Установите соответствие:

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

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

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

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

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

Задание 26. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

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

Задание 28. Напишите кто предложил возродить Олимпийские игры

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

Задание 30. Напишите Девиз Олимпийских игр

Задание 31. В каком году проводились Олимпийские игры в России

Задание 32. Через какой промежуток времени проводятся Олимпийские игры?

Задание 33. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?

Задание 34. Какова длительность одной партии в волейбол?

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

Задание 36. .Недостаток кислорода в крови называется:

Задание 37. Королева спорта"- это:

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

Шкала оценки теста

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

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

№ п/п	**Физические способности**	**Контрольные упражнение (тест)**	**Оценка**					
			Юноши			**Девушки**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**

1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы.

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м	7,3	8,0	8,3
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы.

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7

5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
6. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

4.3.2 Типовые задания (промежуточная аттестация)

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20
15	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
16	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
17	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
18	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
19	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
20	Бег 20 м	3,1	3,2	3,3	3,34	3,39	3,5
21	Передвижение 5*6 м.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
22	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3
23	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3

24	Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15
25	Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
26	Передачи мяча в парах	20	15	10	20	15	10

Тематика рефератов для обучающихся
освобождённых от практических занятий
по физической культуре

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

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

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

5.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1.Для реализации программы учебной дисциплины должно быть наличие *спортивного зала (комплекса)*, оснащенного спортивным инвентарем и спортивным оборудованием.

6.Информационное обеспечение реализации программы

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

Основная литература

1. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: https://book.ru/book/941736
2. Барчуков, И. С., Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков, ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — Москва : КноРус, 2026. — 366 с. — ISBN 978-5-406-15604-9. — URL: https://book.ru/book/960514

6.2. Дополнительная литература:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: https://book.ru/book/959228

6.3. Интернет-ресурсы:

1. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» Режим доступа: https://web.archive.org/web/20110727120015/http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html Доступ свободный
2. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта Режим доступа: http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/ Доступ свободный
3. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура Режим доступа: http://www.afkonline.ru/index.html Доступ свободный
4. Информационно справочная система. ФизкультУРА Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru Доступ свободный
5. Российский олимпийский комитет Режим доступа: http://www.olympic.ru/ Доступ свободный
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» Режим доступа: http://www.gto.ru Доступ свободный
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/ Доступ свободный