

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
базовый уровень
профиль обучения: гуманитарный
для профессиональных образовательных организаций

Регион	Вологодская область
Наименование ФПП	БПОУ ВО «Череповецкий строительный колледж имени А.А. Лепехина
Наименование специальности	54.02.01 Дизайн (по отраслям)
ФИО преподавателя-участника внедрения, контакты (е-mail, тел.)	Чеченина Ирина Николаевна ilinka_repina@mail.ru 89210619656

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цели 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.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать	- 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

	<p>параметры и критерии их достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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.

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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).
<p>ПК 1.2. Проводить предпроектный анализ для разработки дизайн-проектов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью 	<ul style="list-style-type: none"> - 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,

		<p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	112
в т.ч.	
Основное содержание	77
в т. ч.:	
теоретическое обучение	7
практические занятия	70
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	26
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	22
Консультации	5
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1	Теоретический раздел	4	
Основное содержание		4	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1 1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения 2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1 1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье 2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	1 1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.4 Активный отдых и досуг	Содержание учебного материала 1. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека 2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека 3. Виды и формы активного отдыха и досуга	1 1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)		9	
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2
	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности	2	
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья		
	3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		
	4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры		
	В том числе практических занятий	7	
	Практическое занятие № 1. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
	Практическое занятие № 2. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	5	
Раздел № 2	Практический раздел		
Основное содержание		9	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	Практическое занятие № 4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
Практическое занятие № 6. Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2		
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	-	
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3.Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 7. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	1	
	Практическое занятие № 8. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля	1	
	Практическое занятие № 9. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля	1	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)		5	
Тема 2.4. Подбор упражнений,	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Упражнения и комплексы упражнений для производственной	-	

составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	гимнастики		ПК 1.2
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	В том числе практических занятий	5	
	Практическое занятие № 10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Практическое занятие № 11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	3	
Учебно-тренировочные занятия			
Основное содержание		4	
Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью	-	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	4	
2.6 Спортивные игры		13	
Тема 2.6 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в	-	

	движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	2. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	5. Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 13. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры, приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие № 14. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.6 (3) Волейбол	Практическое занятие № 15. Сдача контрольных нормативов	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала	5	
	1. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-	
	2. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	5. Техника безопасности на занятиях волейболом		
	В том числе практических занятий	5	
	Практическое занятие № 16. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры, приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие № 17. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Практическое занятие № 18. Сдача контрольных нормативов	2	
	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника 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	-	
	2. Тактика игры волейбола: тактика защиты, тактика нападения		

	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	5. Техника безопасности на занятиях волейбола		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 19. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	Практическое занятие № 20. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Консультации. Техника выполнения приёмов	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	Дифференцированный зачет за 1 семестр. Сдача контрольных нормативов	2	
Итого за 1 семестр		48	
2.7. Гимнастика			
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой	3	
	2. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания		
	3. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах		
	4. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле		

	5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 21. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1	
	Практическое занятие № 22. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1	
	Практическое занятие № 23. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1	
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	Девушки	Юноши	
	1. Брусья разной высоты: висы, упоры, седы, повороты, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок	1. Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом	
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)	
	3. Опорный прыжок через козла: ноги врозь, согнув ноги	3. Опорный прыжок через коня: боком, углом	
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 24. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		
	Практическое занятие № 25. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		
	Практическое занятие № 26. Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши)		

	Практическое занятие № 27. Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики	1		
Тема 2.7 (3) Акробатика.	Содержание учебного материала	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	1. Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»	-		
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	Девушки			Юноши
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.			И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 28. Освоение и совершенствование акробатических элементов			7
	Практическое занятие № 29. Освоение и совершенствование акробатических элементов	2		
	Практическое занятие № 30. Освоение и совершенствование акробатической комбинации	2		
	Практическое занятие № 31. Развитие физических способностей средствами акробатики	1		
Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	1. Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.	-		
	2. Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).			
	3. Комплексы для развития физических способностей с использованием			

	различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
	В том числе практических занятий	7	
	Практическое занятие № 32. Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2	
	Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	2	
	Практическое занятие № 34. Развитие физических способностей средствами аэробики	3	
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	-	
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	В том числе практических занятий	7	
	Практическое занятие № 35. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики	7	
Тема 2.8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	13	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	-	
	2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	В том числе практических занятий	13	
	Практическое занятие № 36. Совершенствование техники	2	

	спринтерского бега		
	Практическое занятие № 37. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	Практическое занятие № 38. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	Практическое занятие № 39. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Практическое занятие № 40. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Практическое занятие № 41. Совершенствование техники метания	3	
	Консультации. Бег на средние дистанции	3	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)		12	
Тема 2.9 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 42. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	4	
Тема 2.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2
	1. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.	-	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 43. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	6	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		2	
Итого за 2 семестр		64	
Итого		112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Спортивный зал: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Полный перечень оборудования указан в паспорте учебного кабинета Физическая культура.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс. Базовый уровень. М: Просвещение 2019

3.2.2. Электронные издания

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
2. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/4873>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.olympic.ru
5. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru>
6. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.goup32441.narod.ru
7. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р. 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 п-о/с Р. 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 п-о/с, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 п-о/с, 2.10 п-о/с	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов – защита реферата/ презентации/ доклада – выполнение самостоятельной работы – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – фронтальный опрос – практическое занятие – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – демонстрация комплекса ОРУ – сдача контрольных нормативов – сдача нормативов ГТО
ПК 1.2. Проводить предпроектный анализ для разработки дизайн-проектов	Р. 1, Тема 1.5 п-о/с Р. 2, Темы 2.4 п-о/с, 2.9 п-о/с, 2.10 п-о/с	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальный опрос – практическое занятие – контрольное тестирование

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1

Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности

Дисциплина	Физическая культура
Профессия	54.02.01 Дизайн (по отраслям)
Тема занятия	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности
Содержание темы	1. Методы самоконтроля и оценка умственной работоспособности 2. Методы самоконтроля и оценка физической работоспособности
Тип занятия	Комбинированный.
Формы организации учебной деятельности	Фронтальная, групповая, индивидуальная
Учебная литература	Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс. Базовый уровень. М: Просвещение 2019
Педагогические технологии	Элементы технологии группового обучения, элементы ТРКМ, элементы здоровьесберегающей технологии

Этапы занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Планируемые образовательные результаты	Типы оценочных мероприятий	Время
1. Организационный этап занятия 15 минут					
Создание рабочей обстановки, актуализация мотивов учебной деятельности. Проверка выполнения заданий.	Преподаватель проводит проверку списочного состава студентов. Осуществляет проверку самостоятельно выполненных заданий «Оценка физического развития и состояния здоровья».	Студенты участвуют в проверке списочного состава. Сдают выполненные задания	ОК 04.	Фронтальный опрос	5
Актуализация содержания, необходимого для выполнения	Преподаватель формулирует тему и план занятия, определяет значимость	Студенты в сотрудничестве с преподавателем формулируют тему и цель занятия с учетом проблемы, записывают в тетрадь.	ОК 02. ОК 08.	Фронтальный устный опрос Наблюдение	10

<p>практических работ</p>	<p>данной темы через постановку проблемы и необходимость ее решения.</p> <p>Проблема: всегда ли Вы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями можете контролировать себя при занятиях спортом? Как это может отразиться на вашем здоровье?</p> <p>Переход к теме урока</p> <p>Помогает сформулировать определение самоконтроль.</p> <p>Актуальность: самоконтроль позволяет оценивать эффективность тренировки и своевременно выявлять неблагоприятное воздействие физкультурных упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Преподаватель предлагает</p>	<p>Определяю актуальность темы.</p> <p>При самостоятельных занятиях физическими упражнениями студенты не могут контролировать себя при занятиях спортом, и это может плохо сказаться на их здоровье. Поэтому самоконтроль является очень важным качеством для студента, который обучается в колледже. И поэтому, проблема в том, что студенты недостаточно осведомлены о самоконтроле при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Формулируют цель: исследовать и изучить самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Студенты с помощью преподавателя формулируют определение «самоконтроль», записывают в тетради:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом. <p>Студенты демонстрируют знания понятий, дополняют друг друга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умственная работоспособность – это способность выполнять определенное количество работы, требующей значительной активации нервно-психической сферы; 			
----------------------------------	--	---	--	--	--

	повторить понятия «умственная работоспособность», «физическая работоспособность».	- физическая работоспособность – это способность выполнять максимально возможное количество физической работы за счет активации функции опорно-двигательного аппарата.			
2. Основной этап занятия 65 минут					
Осмысление содержания заданий практических работ, последовательности выполнения действий при выполнении заданий и их применение в стандартных условиях по аналогии	Преподаватель демонстрирует методики оценки умственной и физической работоспособности. См. Приложение 1.	Студенты фиксируют в тетради методики оценки умственной и физической работоспособности	ОК 08.	Конспектирование материала Наблюдение	15
Перенос приобретенных знаний и их первичное применение в новых условиях с целью формирования умений	<p>Вся группа разделана на микрогруппы.</p> <p>Преподаватель предлагает провести оценку физической работоспособности.</p> <p>Преподаватель предлагает провести оценку умственной работоспособности.</p>	<p>Студенты проводят оценку физической работоспособности, используя тесты.</p> <p>В микрогруппах помогают друг другу с подсчетом ЧСС (засекают время), результаты записывают в тетрадь.</p> <p>Студенты проводят оценку умственной работоспособности, используя тесты.</p>	ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.	<p>Выполнение действий по инструкции</p> <p>работа в микрогруппах</p> <p>Наблюдение</p>	45

Обобщение и систематизация результатов выполнения, практических работ, упражнений	<p>Преподаватель осуществляет проверку выполненных тестов и упражнений, интерпретацию их результатов.</p> <p>Осуществляет коррекцию ошибок</p>	Студенты исправляют ошибки, в случае их наличия.	ОК 4. ОК 8.	Наблюдение	5
3. Заключительный этап занятия 10 минут					
Подведение итогов работы; фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся); определение перспективы дальнейшей работы	<p>Преподаватель предлагает вспомнить тему и задачи урока.</p> <p>Подводит итог, акцентирует внимание студентов на значимости полученных знаний в будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Задает вопрос: Каким образом самоконтроль пригодиться в профессиональной деятельности?</p> <p>Преподаватель экспертно комментирует результаты контрольно-оценочных действий</p>	<p>Студенты определяют трудности, с которыми столкнулись при выполнении заданий.</p> <p>Отвечают на вопрос, аргументируют ответ, дополняют друг друга: - самоконтроль играет важную роль при выполнении профессиональных работ, помогает правильно организовать профессиональную деятельность без вреда для здоровья, что приводит к улучшению качества выполняемых работ.</p> <p>Определяют свое эмоциональное состояние на занятии.</p>	ОК 04. ОК 08.	Отчет о результатах самоконтроля	5

	студентов на основе критериев и показателей оценки ОК, выставляет в журнал.				
Задания для самостоятельного выполнения	Преподаватель определяет содержание заданий для самостоятельного выполнения, написание выводов и рекомендаций по результатам выполненной работы, предлагает заполнить дневник самоконтроля. См. Приложение 2.	Студенты задают уточняющие вопросы. Самостоятельно выполняют задания, пишут выводы и рекомендации по результатам выполненной работы. Заполняют дневник самоконтроля	ОК 08.	Письменный контроль.	5

Часть 1. Методы оценки физической работоспособности.

Группа методов, которая позволяет косвенно оценить интегральную физическую работоспособность на основе исследования состояния сердечно—сосудистой и дыхательных систем и оценки функциональных резервов организма.

<p>Задание 1. Определение индекса Руффье Применяется для исследования физической работоспособности, а также для определения адаптации к физической нагрузке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. У испытуемого измерить ЧСС сидя (ЧСС1). 2. Испытуемый выполняет 30 глубоких приседаний за 30 сек. 3. Измерить ЧСС стоя (ЧСС2), 4. Измерить ЧСС через 1 мин. Отдыха (ЧСС3). 5. Вычислить индекс Руффье (Ир) по формуле: $Ир = [(ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) - 200] / 10$	<p>Результат:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ЧСС сидя равняется ЧСС1=84 2. ЧСС стоя равняется ЧСС2=138 3. ЧСС через 1 мин. отдыха. 4. Считаем по формуле: $Ир = [(84 + 138 + 108) - 200] / 10$ $Ир = 13$ <p>Физическая работоспособность удовлетворительная.</p>
<p>Задание 2. Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. У испытуемого в спокойном состоянии в положении сидя измеряется пульс за 10 с (ЧСС1). 2. Испытуемый должен в течении 30 с максимально быстро и правильно вслух отнимать из целого двузначного или трехзначного числа целое двузначное число. 3. Сразу же повторно измерить пульс за 10 с (ЧСС2). 4. Вычислить ПР – показатель реакции сердечно—сосудистой системы на психоэмоциональный стресс. $ПР = ЧСС2 / ЧСС1$	<p>Результат:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ЧСС сидя равняется ЧСС1=66 2. ЧСС после выполнения упражнения равняется ЧСС2=80 3. Пр=80/66, ПР=1,2 <p>Средняя стрессоустойчивость сердечно—сосудистой системы.</p>
<p>Задание 3. Проба с отдышкой.</p> <p>Испытуемому предлагается подняться по лестнице на 4 этаж в спокойном темпе. После осуществления подъема измеряется ЧСС.</p>	<p>Результат:</p> <p>Подъем сопровождался отдышкой, ЧСС=142.</p> <p>Физическая работоспособность ниже средней.</p>
<p>Задание 4. Оценка физического состояния.</p> <p>Уровень физического состояния можно прогнозировать, используя следующее уравнение:</p> $ПФС = 700 - 3 * ЧСС - 2,5 * Адср - 2,7 * В + 0,28 * Р$ <p>ПФС – показатель физического состояния, В – возраст,</p>	<p>Результат:</p> <p>В = 28; Р = 57; L = 175; ЧСС = 78; Адср. = 82</p> $ПФС = 700 - 3 * 78 - 2,5 * 82 - 2,7 * 28 + 0,28 * 57$ $ПФС = 350 - 2,6 * 28 + 0,21 * 175$ <p>ПФС = 0,638 –</p> <p>Уровень физического состояния средний.</p>

<p>Р – вес, L – рост, ЧСС в покое $A_{\text{ср.}} = \text{ДАД} + 1/3 \text{ ПД}$</p>	
---	--

Вывод: Физическая работоспособность испытуемого в результате проведенного исследования составляет средний показатель. На мой взгляд, это является отрицательным фактором для организма т. к. средняя физическая работоспособность говорит о средней физической подготовке или полном ее отсутствии.

Часть 2. Диагностика умственной работоспособности.

Умственная работоспособность определяется состоянием физиологических и психических функций, а также характеризуется способностью индивида выполнять определенную деятельность с требуемым качеством в течение требуемого интервала времени.

Методика Э. Ландольта относится к группе корректурных тестов и представляет собой невербальный тест достижений.

Суть задания состоит в дифференциации стимулов, близких по форме и содержанию, в течение длительного, точно определенного времени. Необходимо четко осознавать, что мы измеряем работоспособность нервного субстрата, лежащую в основе любой деятельности.

Задание 1. Индекс Эрисмана (ИЭ). Индекс предназначен для оценки развития грудной клетки и рассчитывается по формуле
$$ИЭ = ОГКн - Н/2$$
где *ОГКн* – окружность грудной клетки в паузе (см); *Н* – рост тела (см).

Таблица 1

Критерии оценки индекса развития грудной клетки

Значение индекса		Интерпретация индекса
юноши	девушки	
2 и менее	0 и менее	Недостаточное развитие
3 – 6	1 – 4	Среднее развитие
7 и более	5 и более	Хорошее развитие

Задание 2. Оценка экскурсии грудной клетки (ЭКГ). Показатель ЭГК характеризует развитие органов дыхания. Рассчитывается показатель по формуле:
$$ЭКГ = ОГКвдох - ОГКвыдох$$
где *ОГКвдох* – окружность грудной клетки на вдохе; *ОГКвыдох* – окружность грудной клетки на выдохе.

Таблица 2

Оценка экскурсии грудной клетки

Значение	Интерпретация результата
5 и менее	Недостаточное развитие
5 – 8	Среднее развитие
8 и более	Хорошее развитие

Задание 3. Заполнить дневник самоконтроля.

Примерная запись дневника самоконтроля				
№ п/п	Компоненты записи	Дата записи		
		5.10.2022	6.10.2022	7.10.2022
1	Самочувствие	хорошее	вялость, боли в мышцах ног	удовлетворительное
2	Сон (продолжительность и качество)	8 ч, крепкий	7.5 ч, беспокойный	7 ч, крепкий
3	Аппетит	хороший	удовлетворительный	хороший
4	Желание заниматься физическими упражнениями	есть	заставлял себя сделать зарядку	есть
5	Вес (в кг) до занятий	58,8	--	58,7
6	Вес (в кг) после занятий	58,3	--	58,4
7	Пульс утром в положении лежа	68	70	67
8	Пульс утром в положении стоя	78	86	80
9	Разница	10	16	13
10	Пульс до занятий	72	--	74
11	Пульс после занятий	120	--	118
12	Число дыханий (в 1 мин)	18	20	19
13	Оценка экскурсии грудной клетки (ЭКГ).	--	--	--
14	Становая сила (в кг)	82	--	81

15	Сила правой кисти (в кг)	28	--	29
16	Содержание занятий	бег - 1 кг	--	бег - 1 км

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

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

Дисциплина	Физическая культура
Профессия	54.02.01 Дизайн (по отраслям)
Тема занятия	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
Содержание темы	Правила и нормативы ВФСК «ГТО». Способы оздоровления и укрепления организма посредством подготовки к сдачам норм ГТО.
Тип занятия	Комбинированный.
Формы организации учебной деятельности	Фронтальная, групповая, индивидуальная
Учебная литература	Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс. Базовый уровень. М: Просвещение 2019
Педагогические технологии	Элементы цифровой технологии, элементы ТРКМ, элементы здоровьесберегающей технологии

Этапы занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Планируемые образовательные результаты	Типы оценочных мероприятий	Время
1. Организационный этап занятия 15 минут					
Проверяет готовность студентов к занятию, создает эмоциональный настрой на изучение и закрепления изученного материала. Построение; Приветствие.	Преподаватель создает условия для вовлечения студентов в определение задачи занятия, задаёт вопросы: как расшифровать аббревиатуру ВФСК «ГТО»? что Вы знаете о ГТО? (дискуссия с выдвижением предстоящей цели)	Студенты включаются в дискуссию: - отвечают на вопросы, дополняют друг друга: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». И является полноценной программой и основой физического воспитания населения страны, нацеленной на развитие массового спорта и оздоровление нации. - предлагают свои формулировки в определении задач занятия: 1.познакомиться с правилами и нормативами ГТО (образовательная);	ОК 04 ОК 08	Фронтальный опрос	5

		<p>2.Комплексно развивать координацию, силу, скорость, выносливость; содействовать чувству ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать физические качества обучающихся (воспитательная);</p> <p>3. способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем (оздоровительная);</p> <p>Формулируют цель занятия: овладеть способами оздоровления и укрепления организма посредством подготовки к сдачам норм ГТО. Подготовиться к сдаче норм ГТО.</p>			
<p>Ходьба Бег ОРУ ОФП/СФП</p>	<p>Преподаватель предлагает выполнить студентам строевые упражнения на месте.</p> <p>Упражнения в ходьбе: Повороты «Направо!» «Налево!» «Кругом!» «В обход налево, шагом марш!»</p>	<p>Студенты выполняют упражнения Студенты наблюдают за техникой выполнения ОФП/СФП</p> <p>-ходьба на носках с одновременным вращением прямых рук назад -ходьба на пятках с одновременным вращением прямых рук вперед -выпады на каждый шаг -ходьба на внешней стороне стопы с одновременным вращением рук в луче - запястном суставе -наклоны туловища на каждый шаг к правой и левой ноге -бег с высоким подниманием бедра; -бег с захлёстывающим движением голени</p>	<p>ОК 04 ОК 08 ПК 1.2.</p>	<p>Выполнение действий по инструкции (демонстрация упражнений)</p> <p>демонстрация комплекса ОРУ,</p>	10

	<p>Бегом, марш! Равномерный бег в колонне по одному. Специальные беговые упражнения:</p> <p>Шагом, марш!</p> <p>ОРУ на месте: (Преподаватель выбирает помощников для проведения ОРУ)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания, комментирует</p>	<p>назад; -бег приставными шагами, правым и левым боком; -бег с выносом прямых ног; -бег спиной вперёд; -бег попеременно скрестным шагом правым и левым боком. -подскоки с одновременным вращением прямых рук вперёд и назад. -прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>И.п. – ноги врозь, руки на поясе, голова прямо. 1. – поворот головы вправо 2. – И.П. 3. – поворот головы влево 4. – И.П. И.п. – основная стойка, руки на плечах 1 – 4 – круговые вращения в плечевом суставе вперёд 5 – 8 – круговые вращения в плечевом суставе назад И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища вперед 2 – назад 3 – в левую сторону 4 – правую. И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – выпады в правую сторону 2 - выпады в левую сторону 3 - 4 повторить И.п. – основная стойка. 1-4 круговые вращения в голеностопном суставе правой ноги (в правую или левую</p>			
--	--	---	--	--	--

	правильность выполнения, указывает на ошибки и недочеты	сторону) 5-8 круговые вращения в голеностопном суставе левой ноги (в правую или левую сторону)																							
2. Основной этап занятия 65 минут																									
Виды тестирования и техника их выполнения: -обязательные испытания -испытания по выбору Комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	Преподаватель напоминает правила выполнения тестовых упражнений с использованием просмотра видео материала «Что я должен уметь», ссылка https://www.gto.ru/#gto-method Ответить на вопросы: 1.С какой информацией Вы познакомились на сайте? 2. Какие нормативы входят в комплекс ГТО? 3. Дайте определение физического качества гибкость. 4. Какой норматив проверяет физическое качество гибкость? 5. Назовите критерии оценивания норматива наклон вперед из положения стоя на гимнастической	Студенты слушают, просматривают и обсуждают правила выполнения тестовых упражнений. Студенты отвечают на вопросы, дополняют ответы друг друга: 1.На сайте мы увидели полный список нормативов ГТО, для всех ступеней комплекса. Прочитали информацию и посмотрели видеоролики с описание техники выполнения норматив ГТО. 2. Бег на короткие и длинные дистанции, метание, наклоны, плавание, подтягивание; поднимание туловища, скандинавская ходьба и т.д. 3. Гибкость (растяжка) — способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой. 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. 5. IV ступень (возрастная ступень от 13 до 15 лет) <table><tr><td></td><td>Бронза</td><td>Серебро</td><td>Золото</td></tr><tr><td>Мальчик и</td><td>+4</td><td>+6</td><td>+11</td></tr><tr><td>Девочки</td><td>+5</td><td>+8</td><td>+15</td></tr></table> V ступень (возрастная ступень от 16 до 17 лет) <table><tr><td></td><td>Бронза</td><td>Серебро</td><td>Золото</td></tr><tr><td>Юноши</td><td>+6</td><td>+8</td><td>+13</td></tr></table>		Бронза	Серебро	Золото	Мальчик и	+4	+6	+11	Девочки	+5	+8	+15		Бронза	Серебро	Золото	Юноши	+6	+8	+13	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2.	Выполнение действий по инструкции (демонстрация упражнений) наблюдение	20
	Бронза	Серебро	Золото																						
Мальчик и	+4	+6	+11																						
Девочки	+5	+8	+15																						
	Бронза	Серебро	Золото																						
Юноши	+6	+8	+13																						

	скамейке?	Девушк и	+7	+9	+16			
	6. Какой норматив определяет скоростно-силовые качества?	6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.						
	7. Назовите критерии оценивания норматива прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	7. IV ступень (возрастная ступень от 13 до 15 лет)						
		Бронза	Серебро	Золото				
	Преподаватель проводит комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.	Мальчик и	170	190	215			
		Девочки	150	160	180			
		V ступень (возрастная ступень от 16 до 17 лет)						
			Бронза	Серебро	Золото			
	Контролирует дыхание и самочувствие студентов, комментирует правильность выполнения, указывает на ошибки и недочеты	Юноши	195	210	230			
		Девушк и	160	170	185			
		Студенты выполняют комплекс специальных упражнений на развитие гибкости:						
		1. Наклоны в стороны, руки вверх.						
		2. Наклоны к отставленной в сторону ноге (другая нога сгибается).						
		3. Наклоны к отставленной в сторону ноге из положения стоя на одном колене.						
		4. Наклоны к отставленной в сторону ноге с доставанием пальцами рук носка ноги.						
		5. Пружинящие наклоны вперед с доставанием ладонями пола.						
		6. Пружинящие наклоны к ноге с доставанием пальцами рук пола за пяткой.						
		7. Наклоны к ноге, опирающейся на перекладину гимнастической стенки.						
		8. Прогибаясь в пояснице, наклон назад,						

		руки вверх. 9. Наклоны назад с доставанием пальцами рук пяток. 10. Наклоны назад с доставанием пальцами одной руки пятки противоположной ноги.			
Сдача норм и требований ВФСК «ГТО»	Преподаватель следит за правильностью выполнения тестов: 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Студенты выполняют тесты и определяют свой результат.	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2.	Выполнение действий по инструкции (демонстрация упражнений)	45
3. Заключительный этап занятия 10 минут					
Обобщить полученные на занятии сведения	Преподаватель предлагает опередить трудности, с которыми столкнулись студенты при выполнении тестов. Проводит беседу по вопросам: 1. Какие ошибки были допущены при выполнении норматива наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке? 2. Какие ошибки были допущены при	Студенты определяют трудности, с которыми столкнулись при выполнении тестов. Отвечают на вопросы: 1. Ошибки при сдаче норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд. 2. Ошибки при сдаче норматива: прыжок в длину с места толчком двумя ногами: 1) заступ за линию измерения или касание её; 2) выполнение отталкивания с	ОК 04 ОК 08	Выполнение действий по инструкции (демонстрация упражнений)	5

	<p>выполнении норматива прыжок в длину с места толчком двумя ногами толчком двумя ногами?</p> <p>Подводит итоги. Выставляет оценки</p>	<p>предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.</p> <p>Определяют свое эмоциональное состояние на занятии</p>			
<p>Задания для самостоятельного выполнения Составление комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО</p>	<p>Преподаватель определяет содержание заданий для самостоятельного выполнения: составляют комплекс упражнений для мышц живота. Пример комплексов см. Приложение</p>	<p>Студенты самостоятельно составляют комплекс упражнений для мышц живота. Готовятся к сдаче норм ГТО.</p>	ОК 08	Письменная работа	5

ПОДГОТОВКА МЫШЦ ЖИВОТА

Комплекс 1.

1. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за голову.

Поднять туловище, коснуться локтями колен, возвращаясь в и.п., коснуться лопатками пола.

Количество повторений – 20 раз.

2. И.п. - лежа на животе, руки в упоре на ладони. Прогнуться в поясничном отделе и вернуться в и.п.

3. И.п. - лежа на спине, руки под ягодицы, ноги прямые, голова на полу.

Поднять прямые ноги до прямого угла, вернуться тем же способом в и.п.

Количество повторение - 20 раз.

4. Выполнить упражнение 2.

5. И.п. - лежа на спине, руки за голову, одна нога стоит стопой на полу, другая на колене опорной ноги. Поднять туловище, коснуться локтем колена,

вернуться в и.п. Количество повторений - 16 раз. Затем сделать упражнение, поменяв ногу.

6. Выполнить упражнение 2.

7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Одновременно поднять руки и ноги прямые, коснуться кистями стоп, не разгибая колен и вернуться в и.п. Количество повторений - 12 раз.

8. Выполнить упражнение 2.

9. И.п. - лежа на животе, руки вверх. Поднять одновременно прямые руки и ноги и вернуться в и.п.

Количество повторений - 12 раз.

Комплекс 2.

1. И.п. - вис на верхней перекладине в течение 30 секунд.

2. И.п. - лежа на животе, руки прямые вперед. Подняться с прямыми руками и удерживаться 15 секунд. Повторить 2 подхода.

3. И.п. - вис на перекладине. Притянуть согнутые в коленных суставах ноги к груди. Количество повторений - 20 раз.

4. И.п. - упор лежа на предплечьях на полу. Стоять в зафиксированном положении в течении 1 минуты.

5. И.п. - вис на перекладине. Поднять прямые ноги до прямого угла и вернуться в и.п. Количество повторений - 16 раз.

6. И.п. - лежа на полу. Поднять корпус, коснуться кистями стоп и вернуться в и.п. Колени не сгибать. Количество повторений - 20 раз.

7. И.п. - упор лежа на полу. Прыжком выполнить смену ног в выпаде. Количество повторений - 30 раз.

8. И.п. - лежа на животе, руки за голову. Поднять туловище, локти развести в стороны и вернуться в и.п. Количество повторений – 16 раз.

9. И.п. - сед на пятки, руки вдоль туловища. Упражнение на расслабление

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ ФГОС СОО
С УЧЕТОМ ФГОС СПО**
- 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ**
- 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**
- 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ**
- 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ ФГОС СОО С УЧЕТОМ ФГОС СПО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - 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
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>способами общения и взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	проектной и социальной деятельности;	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).
ПК 1.2. Проводить предпроектный анализ для разработки дизайн-проектов	- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	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

2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ

№ раздела, темы	Формируемые компетенции	Варианты междисциплинарных заданий
Раздел 1 Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности.	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2	Упражнения для определения возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности Выполнение упражнений современных

		<p>оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Упражнения со свободными весами:</p> <ul style="list-style-type: none"> – для мышц спины, такие как тяга гантели одной рукой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, наклоны вперед со штангой, подъем рук в стороны, жим гантелей, вертикальная тяга с грифом; – для мышц ног: приседания со штангой, становая тяга, выпады с гантелями, приседания «плие» для девушек; – для мышц груди, плеч и рук, такие как жим штанги на горизонтальной и наклонной скамье, «шраги» с гантелями, концентрированные сгибания на бицепс, французский жим, разводка гантелей, жим гантелей, поочередный подъем гантелей перед грудью, подъем гантелей в сторону в наклоне, разгибание рук с гантелью. Упражнения с собственным весом тела: – для мышц спины сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в висе (подтягивание); – для мышц ног: разновидности приседаний и выпрыгиваний, подъем на носки, восхождения на степ-платформу, выпады; – для мышц груди, рук, плеч: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на кольцах, брусьях, подтягивание; – для мышц брюшного пресса и косых мышц живота: подъем туловища из положения лежа на спине, подъем ног к перекладине, наклоны с гантелями, разновидности подъемов ног в упоре на руках, варианты упражнений с подъемом туловища или ног на наклонной скамье.
<p>Раздел 2 Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2</p>	<p>Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики</p> <p>Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Вводная гимнастика проводится для предупреждения или снятия утомления, снижения работоспособности в течение учебного дня. Комплекс состоит из 7-8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут.</p> <p>Для юношей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подтягивание на перекладине, количество; – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество; – челночный бег 4×10 м, с;

		<ul style="list-style-type: none"> – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество; – выпрыгивание из положения присед за 30 с, количество; <p>Для девушек:</p> <ul style="list-style-type: none"> – челночный бег 3×10 м, с; – подъем туловища из положения лежа на животе (гиперэкстензия), раз; – приседания на двух ногах за 30 с, количество – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество; – подъем туловища из положения лежа на спине (пресс), количество)
Раздел 2 Тема 2.9 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2	<p>Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>Медленно перемещаться с пяток на носки, принимая правильное положение тела;</p> <ul style="list-style-type: none"> – стойка ноги врозь, руки вверх, наклоны вправо-влево, с полной концентрацией, укреплением наружных косых мышц и поясничного отдела спины; – наклон вперед в медленном темпе «позвонок за позвонком»; – круговые движения плечами; – исходное положение – широкая стойка, руки в стороны, наклоны в стороны, при этом ноги слегка согнуты, нижняя часть тела неподвижна; – в исходном положении сидя, руки в стороны, ноги выпрямлены вперед, сделать повороты в стороны, при этом вытягиваться вверх; – исходное положение сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки перед собой, сделать наклон назад, при этом округлить поясницу, живот втянуть, вернуться в исходное положение; – упражнение «планка» – 2–3 подхода по 10–15 сек (комплексное статическое воздействие, акцент на мышцы брюшного пресса); – исходное положение лежа на спине, ладони вдоль туловища, ноги поднять под углом 45 градусов, выполнять круговые движения ногами по 4–8 раз в каждую сторону;
Раздел 2 Тема 2.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2	<p>Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p> <p>Развитие профессионально-значимых физических и психических качеств</p> <p>Разновидности ходьбы и бега, работа на</p>

		кардиотренажерах или прыжки со скакалкой в течение 3–5 мин (ЧСС 100– 120 ударов/мин), комплекс в формате гимнастических упражнений или с набивными мячами (4 кг), бодибарами, элементами единоборств
--	--	--

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Теме 2.6.(2) «Баскетбол»

Тест: «Правила игры и жесты судьи в баскетболе»

1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- А) 5 человек;
- Б) 10 человек;
- В) 12 человек.

4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- А) Разрешается;
- Б) не разрешается;
- В) разрешается под собственную ответственность.

5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- А) только тренер команды;
- Б) только главный тренер и капитан;
- В) любой игрок, находящийся на площадке.

6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- А) Одна нога выставлена вперед;
- Б) Ноги расставлены на ширину плеч;
- В) Ноги выпрямлены в коленях;
- Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.

7. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...

- А) Отталкивая соперника рукой;
- Б) Поворачиваясь к сопернику спиной;
- В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.

8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- А) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;

- Б) Ведение мяча толчком руки;
- В) Мягкая встреча мяча с рукой.

9.Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?

- А) Остановка выполнена на согнутые ноги;
- Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу;
- В) Остановка выполнена на прямые ноги;
- Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.

10.За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

- А) Три;
- Б) Пять;
- В) Семь.

11.Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

- А) Продолжить тренировку до конца;
- Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку;
- В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

12.Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- А) В сторону кольца соперника;
- Б) В свою зону защиты;
- В) Игроку в зоне штрафного броска.

13.При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...

- А) С отскоком мяча от щита;
- Б) «Чистый» бросок мяча в кольцо.

14.Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой;
- Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
- В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.

15.При выполнении «чистого» броска баскетболист фиксирует свой взгляд...

- А) На ближнем крае кольца;
- Б) На дальнем крае кольца;
- В) На малом квадрате на щите.

16. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:

- А) три очка;
- Б) трехочковый бросок;
- В) нарушение правил трёх секунд.



17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:

- А) технический фол;
- Б) минутный перерыв;
- В) замену игрока.



18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:

- А) технический фол;
- Б) минутный перерыв;
- В) неправильную игру руками.



20. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

- А) толчок игрока;
- Б) блокировку игрока;
- В) замену игрока.



21. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

- А) 2 очка;
- Б) спорный мяч;
- В) мертвый мяч.



19. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:

- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока.



23.Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

- А) пробежку игрока;
- Б) замену игрока;
- В) блокировку игрока.



Ключ к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Б	А	Б	В	В	А	А	Б	В	Б	А	Б	А	В	Б	А	Б	Б	Б	Б

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста.

Процент результативности (правильных ответов)	90 ÷ 100	80 ÷ 89	70 ÷ 79
Количество правильных ответов	28 - 20	25-27	22-24
балл/отметка	«5»	«4»	«3»

При 70% и более правильных ответов тест считается выполненным.

При 79% правильных ответов выставляется оценка «3» (удовлетворительно), при 89% правильных ответов выставляется оценка «4» (хорошо), при 90% - «5» (отлично).

В случае менее 70% правильных ответов тест считается не выполненным.

Итоговая оценка за контрольное задание выставляется с учетом решения тестовых задач.

Теме 2.6.(3) «Волейбол».

Тест: «История и правила игры в волейбол».

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Кто является создателем игры волейбол:

- а) Морган;
- б) Акост;
- в) Эйнгорн.

2. Что означает слово «волейбол»:

- а) скользящий мяч;
- б) удар с лету;
- в) прыгающий мяч.

3. Размеры игрового поля в волейбол:

- а) 15х30
- б) 12х24
- в) 9х18

4. Высота сетки у мужчин:

- а) 2.43
- б) 2.50
- в) 2.20

5. Высота сетки у женщин:

- а) 2.34
- б) 2.14
- в) 2.24

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:

- а) 5
- б) 6
- в) 8

7. Во время игры команда получает очко:

- а) мяч попал в сетку;
- б) мяч вылетел в аут;
- в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника.

8. Во время игры команда получает очко:

- а) команда соперника совершает ошибку;
- б) мяч попал в сетку;
- в) мяч вылетел в аут.

9. Партия считается выигранной, если:

- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка;
- б) команда первая набирает 30 очков;
- в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка.

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

- а) 2
- б) 3
- в) 1

11. Какой подачи нет в волейболе:

- а) закручивающая подача;

- б) верхняя прямая;
- в) подача в прыжке.

12. Игра в волейболе начинается с:

- а) переброса;
- б) подачи;
- в) передачи.

13. Может ли игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:

- а) да, может;
- б) любой игрок может принять мяч;
- в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне;

14. Переход игроков осуществляется:

- а) куда покажет тренер;
- б) против часовой стрелке;
- в) по часовой стрелке.

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:

- а) прием мяча;
- б) все ответы верны;
- в) отбивание мяча.

16. Цель игры в три касания:

- а) запутать соперника;
- б) подготовка к нападающему удару;
- в) для разыгрывания мяча.

17. Как называется свободный защитник:

- а) Лимеро;
- б) Лидеро;
- в) Либоро.

18. В последнее время в практике волейбола распространены:

- а) три варианта комплектования стартовой шестерки;
- б) два варианта комплектования стартовой шестерки;
- в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки;

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:

- а) практически;
- б) индивидуально;
- в) теоретически.

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:

- а) две ступени;
- б) три ступени;
- в) пять ступеней.

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:

- а) одном метре;
- б) двух метрах;
- в) пол метре.

22. Игра в защите состоит из:

- а) индивидуальных действий;
- б) индивидуальных, групповых и командных действий;
- в) приема, передачи и нападающего удара.

23. Моделирование в волейболе представляет собой:

- а) тактику действий команды на конкретную игру;
- б) тактику действий сильнейших игроков команды;
- в) определение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом.

24. Передача мяча начинается с:

- а) выбора направления движения мяча;
- б) разгибания ног, туловища, рук;
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча.

25. В волейболе быстрота проявляется в:

- а) четырех основных формах;
- б) двух основных формах;
- в) трех основных формах.

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:

- а) конкретным указаниям тренера;
- б) определенной схеме;
- в) произвольной схеме;

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:

- а) не ближе средней части площадки;
- б) в задней части площадки;
- в) за границей площадки;

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:

- а) постепенное повышение нагрузки;

- б) ступенчатый принцип нагрузки;
в) скачкообразный принцип нагрузки.

29. Соревнования по волейболу могут быть:

- а) только командными;
б) командными и личными;
в) только личными.

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

- а) Мехико;
б) Токио;
в) Мюнхене.

Ключ к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	б	в	а	в	б	в	а	в	б	а	б	а	в	а

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
б	в	б	в	б	а	б	в	б	в	б	а	в	а	б

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста:

Процент результативности (правильных ответов)	90 ÷ 100	80 ÷ 89	70 ÷ 79
Количество правильных ответов	27 - 30	24-26	21-23
балл/отметка	«5»	«4»	«3»

При 70% и более правильных ответов тест считается выполненным.

При 70% - 79% правильных ответов выставляется оценка «3» (удовлетворительно), при 80% - 89 % правильных ответов выставляется оценка «4» (хорошо), при 90% - 100 % - «5» (отлично).

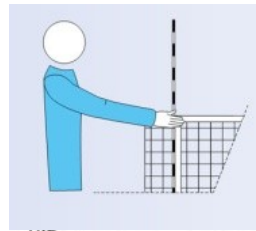
В случае менее 70% правильных ответов тест считается не выполненным.

Итоговая оценка за контрольное задание выставляется с учетом решения тестовых задач.

Тест: «Жесты судьи в волейболе»

1. Что означает жест судьи?

- а) Сетка задета игроком;
- б) Разрешение на подачу;
- в) Заступ средней линии игроком.



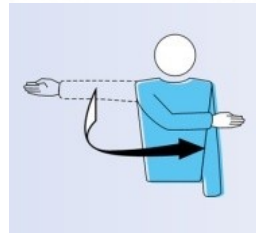
2. Что означает жест судьи?

- а) Вне игры;
- б) Мяч ушёл за пределы площадки;
- в). Ошибка блокировки.



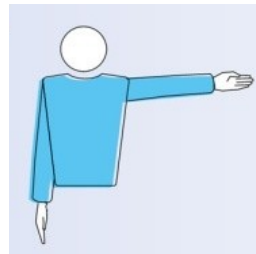
3. Что означает жест судьи?

- а) замена игрока;
- б) Разрешение на подачу;
- в) жест в сторону команды, которая должна подавать.



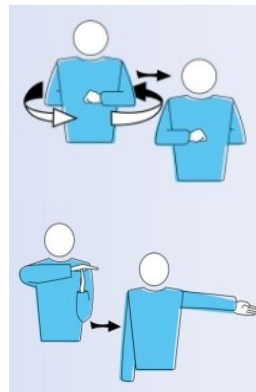
4. Что означает жест судьи?

- а) Разрешение на подачу;
- б) жест в сторону команды, которая должна подавать;
- в) Сетка задета игроком.



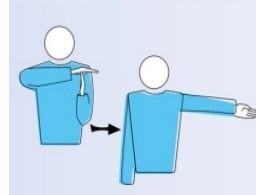
5. Что означает жест судьи?

- а) смена площадок;
- б) Разрешение на подачу;
- в) Замена игрока



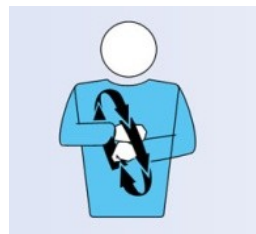
6. Что означает жест судьи?

- а) Сетка задета игроком;
- б) Разрешение на подачу;
- в) Тайм-аут.



7. Что означает жест судьи?

- а) замена игрока;
- б) смена площадок;
- в) Конец партии.



8. Что означает жест судьи?

- а) замечание за неправильное поведение;
- б) предупреждение за неправильное поведение;
- в) Дисквалификация.



9. Что означает жест судьи?

- а) замечание за неправильное поведение;
- б) предупреждение за неправильное поведение;
- в) удаление.



10. Что означает жест судьи?

- а) задержка при подаче;
- б) конец партии;
- в) Ошибка при переходе.



11. Что означает жест судьи?

- а) Сетка задета игроком;
- б) Разрешение на подачу;
- в) Задержка при подаче.



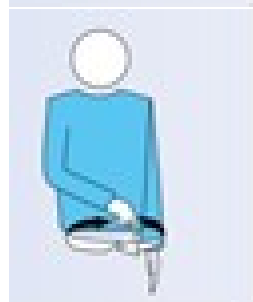
12. Что означает жест судьи?

- а) ошибка при переходе;
- б) Разрешение на подачу;
- в) Ошибка при блокировании и заслон.



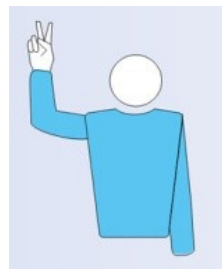
13. Что означает жест судьи?

- а) замена игрока;
- б) смена площадок;
- в) ошибка при переходе.



14. Что означает жест судьи?

- а) два тайма;
- б) двойное касание;
- в) Два очка.



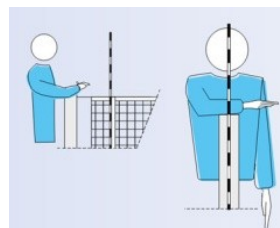
15. Что означает жест судьи?

- а) четыре удара;
- б) четыре очка;
- в) Задержка при подаче.



16. Что означает жест судьи?

- а) Сетка задета игроком;
- б) касание по другую сторону сетки;
- в) ошибки при атакующем ударе.



17. Что означает жест судьи?

- а) Сетка задета игроком;
- б) Разрешение на подачу;
- в) Переход на площадку соперника.



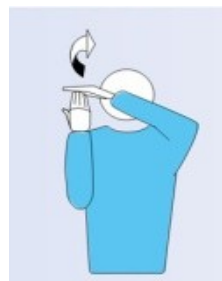
18. Что означает жест судьи?

- а) замена игрока;
- б) переигровка;
- в) касание мяча.

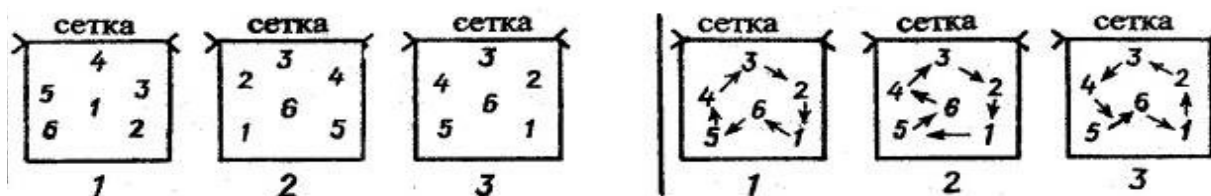


19. Что означает жест судьи?

- а) переигровка;
- б) касание мяча;
- в) заступ средней линии игроком.



**20. Расположение игроков на площадке _____ (указать цифру варианта).
Как выполняется переход _____ (указать цифру варианта).**



Ключ к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	б	б	б	а	в	а	б	а	б	в	в	в	б	а	б	в	б	б	3,1

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста:

Процент результативности (правильных ответов)	90 ÷ 100	80 ÷ 89	70 ÷ 79
Количество правильных ответов	18 - 20	16-17	14-15
балл/отметка	«5»	«4»	«3»

При 70% и более правильных ответов тест считается выполненным.

При 70% - 79% правильных ответов выставляется оценка «3» (удовлетворительно), при 80% - 89 % правильных ответов выставляется оценка «4» (хорошо), при 90% - 100 % - «5» (отлично).

В случае менее 70% правильных ответов тест считается не выполненным.

Итоговая оценка за контрольное задание выставляется с учетом решения тестовых задач.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ

Оценочными средствами рубежного контроля является сдача контрольных нормативов по соответствующим темам.

Тема 2.6 (2) Баскетбол. Сдача контрольных нормативов

№ п/п	Упражнение	Оценка					
		«5»		«4»		«3»	
		м	д	м	д	м	д
1	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек)	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
2	Броски мяча со штрафной (из 10 бросков)	6	6	5	5	4	4
3	Броски мяча с 5 точек (из 10 бросков)	6	6	5	5	4	4

Тема 2.6 (3) Волейбол. Сдача контрольных нормативов

№ п/п	Упражнение	Юноши			Девушки			Ошибки
		Оценка						
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1	Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток)	5	4	3	5	4	3	Количество не выполненных подач в указанную зону.
2	Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой	25	20	15	20	15	10	Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Высота передачи ниже 1м.
3	Серийные передачи мяча снизу над собой	25	20	15	20	15	10	Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Высота передачи ниже 1м.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

По дисциплине «Физическая культура» с целью проверки уровня физической подготовленности студентов в I и II семестре проводится дифференцированный зачет.

Работа состоит из практической части, содержит шесть контрольных нормативов из разделов программы: лёгкая атлетика, профессионально-прикладная физическая подготовка. Нормативы для зачета разделены для студентов с основной группой здоровья (студенты без нарушения здоровья и физического развития) и подготовительной группой здоровья (для студентов, имеющих морфофункциональные нарушения и слабой физической подготовленностью). Для студентов специальной группой здоровья решение тестового задания.

Критерии посещаемости занятий для допуска к дифференцированному зачету:

- на оценку 5 (отлично) 95% и более
- на оценку 4 (хорошо) 85%
- на оценку 3 (удовлетворительно) 70%

Уважительная причина пропуска уроков должна сопровождаться заверенной справкой от врача (по болезни), наличие распоряжения на освобождение от занятий.

Для допуска к дифференцированному зачету необходимо сдать следующий перечень нормативов по учебной программе:

- Бег на дистанции 1 км – девушки, 2 км – юноши (на скорость);
- Бег на дистанции 3 км
- Бег на дистанции 100 м (на скорость)
- Бег на дистанции 60 м (на скорость);
- Старт с высокого, среднего и низкого старта;
- Бросок мяча одной рукой от плеча от штрафной линии (из 10-ти попыток 6 попаданий в кольцо);
- Бросок мяча с пяти точек штрафной зоны (с каждой точки необходимо попадание в кольцо, две попытки на каждую точку);
- Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно;
- Остановки баскетболиста.

Для тех, кто имеет ограничения для занятий по состоянию здоровья или специальную группу здоровья для допуска к дифференцированному зачету необходимо:

- На каждый урок подготовить доклады по учебной программе по разделам «теория физической культуры», «легкая атлетика» и «баскетбол»;
- Знать виды самостоятельной физической подготовки.

Виды упражнений:

1. Наклон вперед из положения стоя на скамейке.
2. Прыжки в длину с места.
3. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Поднимание туловища за 1 минуту или 30 секунд.
5. Прыжки через скакалку за 1 минуту или 30 секунд.
6. Челночный бег 10*10(юноши), 3*10(девушки) или бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) или шестиминутный бег.

Контрольные нормативы, установленные учебной программой по физической культуре, оцениваются по таблице. Оценка за нормативы выставляется с учетом оценок пяти упражнений. Итоговая оценка выставляется с учетом всех 6 видов упражнений.

Учебные нормативы по физической культуре за I семестр.

Нормативы для основной группы здоровья							
№ пп	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	16	9	7

2	Поднимание туловища 30 сек (раз)	28	25	23	23	21	19
3	Отжимания от пола (раз)	-	-	-	14	9	7
4	Подтягивание из виса (раз)	12	10	7	-	-	-
5	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	50	45	35	65	55	45
6	Прыжок в длину с места (см)	220	210	190	185	170	160
7	Челночный бег 3х10 м (сек)	-	-	-	8.2	9.0	9.3
8	Челночный бег 10х10м (сек)	27.2	28.2	30.2	-	-	-
Нормативы для подготовительной группы здоровья							
№ пп	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	8	6	4	13	8	6
2	Поднимание туловища 30 сек (раз)	23	20	28	19	17	16
3	Отжимания от пола (раз)	-	-	-	7	6	4
4	Подтягивание из виса (раз)	7	6	4	-	-	-
5	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	35	30	25	50	45	35
6	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	150
7	Челночный бег 3х10 м (сек)	-	-	-	9.8	10.0	10.4
8	Челночный бег 10х10м (сек)	30.9	31.0	31.4	-	-	-

Задание для студентов специальной группы здоровья

Итоговое тестирование

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста:

Процент результативности (правильных ответов)	90 ÷ 100	80 ÷ 89	70 ÷ 79
Количество правильных ответов	36 - 40	32-35	28-31
балл/отметка	«5»	«4»	«3»

При 70% и более правильных ответов тест считается выполненным.

При 70% - 79% правильных ответов выставляется оценка «3» (удовлетворительно), при 80% - 89 % правильных ответов выставляется оценка «4» (хорошо), при 90% - 100 %- «5» (отлично).

В случае менее 70% правильных ответов тест считается не выполненным.

Итоговая оценка за контрольное задание выставляется с учетом решения тестовых задач.

Итоговый тест:

1. Какой Олимпиаде были посвящены игры в Москве?

- А) двадцатой
- Б) двадцать первой
- В) двадцать второй
- Г) двадцать третьей

2. Чем физические упражнения отличаются от иных двигательных действий?

- А) строгой регламентацией
- Б) не ориентированы на производство материальных ценностей
- В) являются игрой
- Г) формируют эффект развития

3. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении?

- А) задышка
- Б) перегрев
- В) ожог
- Г) тепловой удар

4. При счете «ничья» в баскетболе правилами игры предусмотрено дополнительный период игры в основное время длительностью ...

- А) 5 мин
- Б) 2 мин
- В) 12 мин
- Г) 10 мин

5. Сбалансированное питание создает условия для:

- А) продолжительной жизни, высокой трудоспособности
- Б) сохранения здоровья
- В) формирования и роста организма
- Г) все ответы верные

6. Какими показателями характеризуется тяжесть физических упражнений?

- А) состоянием здоровья ученика, уровнем его физической подготовки
- Б) величиной воздействия физических упражнений на организм
- В) возрастом ученика, количеством и временем тренировок
- Г) напряжением некоторых групп мышц

7. Что такое рациональное питание?

- А) питание с учетом времени приема пищи

- Б) питание с учетом потребностей организма
- В) питание специальным набором продуктов
- Г) питание с учетом питательной ценности

8. Когда целесообразно применять подводящие упражнения?

- А) при необходимости устранения причин возникающих ошибок
- Б) в случае использования метода целостно-аналитической тренировки
- В) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- Г) в случае, когда ученик слабо развит физически

9. Активный отдых – это ...

- А) определенный уровень физической подготовки спортсмена к различному роду соревнований
- Б) двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности
- В) активность, направленная на ослабление физической деятельности в зависимости от ситуации
- Г) здоровый крепкий сон, прогулки на свежем воздухе

10. По какой причине во времена античности было принято называть Олимпийские игры «праздником мира»?

- А) на время проведения спортивной Олимпиады прекращались все войны
- Б) они славились миролюбием
- В) они получили мировую популярность
- Г) в них участвовали спортсмены со всего мира

11. Какое из физических качеств принято проверять в учеников средних общеобразовательных школ упражнением «челночный бег 3 по 10»?

- А) силу
- Б) гибкость
- В) координационные, скоростно-силовые
- Г) выносливость

12. Как правильно следует дышать при выполнении длительных нагрузок высокой интенсивности?

- А) носом
- Б) ртом
- В) одновременно носом и ртом
- Г) попеременно, то ртом, то носом

13. Какой показатель характеризует фазы развития организма?

- А) возраст зубов и скелета

- Б) биологический возраст
- В) структура волос
- Г) структура сетчатки глаза

14. В случае если ученик на уроке физкультуры чувствует недомогание или получил травму, он немедленно должен прекратить занятие и предупредить ...

- А) старосту класса
- Б) классного руководителя
- В) школьную медсестру
- Г) учителя физкультуры

15. Какой из вариантов содержит перечень не физических качеств?

- А) быстрота, гибкость
- Б) бодрость, стойкость
- В) выносливость, ловкость
- Г) ловкость, сила

16. В каком городе проходила XXI зимняя спортивная Олимпиада?

- А) Москва
- Б) Афины
- В) Мехико
- Г) Ванкувере

17. Какой из прыжков в длину выполняется в легкой атлетике?

- А) с разбега
- Б) ножницы
- В) прыжок через препятствие
- Г) перекат

18. Как называется физическая подготовка, сконцентрированная на разностороннем формировании физических особенностей человека, гарантирующая воспитание с детского возраста здоровой, сильной духом молодой генерации со сбалансированным развитием?

- А) прикладная
- Б) специальная
- В) общая
- Г) гармоническая

19. К скольким годам заканчивается созревание организма человека?

- А) 22-25
- Б) 16-18
- В) 15-16

Г) 20-22

20. Что является фундаментальной базой методики формирования физических качеств?

- А) последовательность упражнений
- Б) постепенное нарастание силы воздействия
- В) длительность педагогической деятельности
- Г) простота выполнения упражнений

21. Что обозначает термин «гимнастика» в переводе с греческого?

- А) преодоление
- Б) гибкость
- В) упражняю
- Г) легкий

22. Какие из основных ключевых видов двигательных действий внесены в курс образовательной школьной программы по физкультуре?

- А) кувырок, ускорение, подтягивание
- Б) мостик, метание диска, отжимание
- В) стойка на лопатках, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке
- Г) толчок гири, стойка на одной руке, метание дротика

23. Дайте определение понятия «сила» в физическом воспитании:

- А) умение правильно дифференцировать усилия мышц всевозможной величины в экстренной ситуации и разнородных режимов мышечной нагрузки
- Б) возможность противодействовать утомлению, спровоцированному определенным уровнем напряженности немалой величины
- В) способность поднимать огромные тяжести и при этом не чувствовать усталости
- Г) умение преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему при помощи усилий мышц

24. Гуманитарные знания дают возможность ...

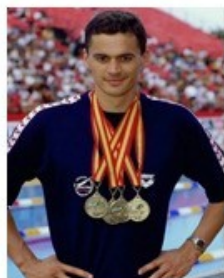
- А) ощущать себя здоровым человеком, иметь возможность трудиться и отдыхать
- Б) познания себя как личности, понимания здорового образа жизни, становления психологического развития
- В) ориентироваться в обществе (понимать смысл происходящего), быть осведомленным, что с нами происходит и для чего нам необходимо принятие определенных реформ, новаций
- Г) все ответы верные

25. Что такое «выносливость» как физическое качество?

- А) совокупность психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению

- В) совокупность психофизических качеств, предрасполагающих к выполнению всевозможных силовых нагрузок

26. Кто из российских спортсменов в настоящее время входит в Международный олимпийский комитет как член организации?



Александр Попов



Вячеслав Фетисов



Александр Карелин



Юрий Титов

a

6

B

 Γ

27. С каких упражнений начинаются ОРУ?

- А) для мышц головы и плечевого пояса
Б) типа потягивания
В) для мышц спины, верхних и нижних конечностей
Г) махового характера

28. К чему относится бег на дальние дистанции?

- А) эстафете
Б) спринту
В) челночному бегу
Г) легкой атлетике

29. Гибкость – это ...

- А) совокупность функционально-морфологических свойств опорной системы человека, отвечающих за глубину сгибания
- Б) умение с помощью мышечного напряжения выполнять комплекс движений с большой амплитудой
- В) совокупность физических особенностей опорно-двигательного аппарата, отвечающих за подвижность его звеньев
- Г) пластичность связок и мышц

30. Что такое физическая трудоспособность?

- А) способность выполнять значительный объем работы
Б) умение максимально быстро выполнять работу
В) способность быстро восстанавливаться после выполнения работы

Г) умение выполнять различные виды работ

31. Из какой зоны в баскетболе засчитываются 2 очка при броске в корзину?

А) защиты

Б) с любой

В) с любого места внутри трехочковой линии

Г) нападения

32. Что является главным источником энергии для человеческого организма?

А) витамины, жиры

Б) микро-, макроэлементы, белки

В) жиры, углеводы

Г) белки, углеводы

33. Двигательный навык – это в физкультуре ...

А) условно-рефлекторный импульс

Б) форма двигательных действий

В) удерживание перечня показателей высшей нервной активности

Г) развитие относительных рефлексов любого порядка

34. Техника движений – это ...

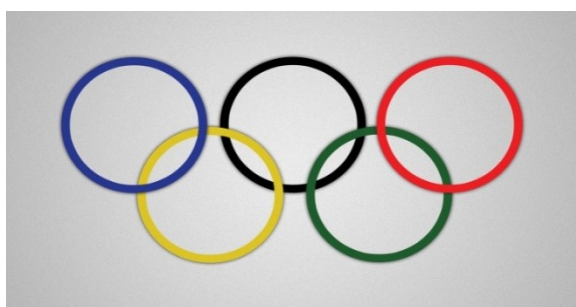
А) метод рационального решения двигательных задач

Б) последовательность, состав упражнений при выполнении техники тренировок

В) методология организации движений в момент выполнения тренировок

Г) рациональная организация двигательных действий

35. Что символизируют 5 олимпийских колец, изображенных на рисунке?



А) цвета флагов стран-участниц Олимпиады

Б) встречу спортсменов на Олимпийских играх, союз континентов

В) количество видов спорта, представленных на Олимпиаде

Г) 5 принципов олимпийского движения

36. Чем обусловлена динамика личностного развития человека?

А) способностью человека двигаться

Б) наследственностью, генетическими особенностями

В) воздействием экологических, социальных факторов

Г) влиянием эндогенных, экзогенных факторов;

37. Что обозначает понятие «ловкость» в спорте?

А) умение быстро бегать на большие дистанции

Б) умение осваивать и осуществлять сложные двигательные действия, мгновенно их перестраивать в зависимости от изменяющихся условий

В) умение быстро управлять движениями с учетом степени развития двигательной способности человека

Г) нет правильного ответа

38. Какой устойчивостью отличаются люди, которые регулярно занимаются спортом в комплексе с использованием лечебных сил природы?

А) специфической

Б) фагоцитарной

В) бактерицидной

Г) неспецифической

39. Двигательное умение – это в физкультуре ...

А) степень освоения знаний о движениях

Б) степень владения двигательным действием

В) степень подготовки к тренировочной тактике

Г) степень навыков управления системой движений

40. Что относят к объективным критериям самоконтроля?

А) антропометрию, частоту дыхания, жизненную емкость легких

Б) болевые ощущения, аппетит

В) самочувствие, нарушение распорядка дня

Г) работоспособность, отдых

Ключ к тесту:

№вопроса	ответ	№вопроса	ответ	№вопроса	ответ	№вопроса	ответ
1	В	11	В	21	В	31	В
2	Б	12	Б	22	А	32	В
3	Г	13	Б	23	Г	33	Б
4	А	14	Г	24	В	34	Г
5	Г	15	Б	25	А	35	Б
6	Б	16	Г	26	А	36	Г
7	Б	17	А	27	Б	37	Б
8	В	18	В	28	Г	38	Г
9	Б	19	А	29	В	39	Б
10	А	20	Б	30	А	40	А