

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт математики, физики и информационных технологий
Кафедра математического моделирования и информационных технологий



УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Н.Л. Королева
«5» февраля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.9 «Физическая культура»**

Основная образовательная программа среднего профессионального образования

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Квалификация
«Разработчик веб и мультимедийных приложений»

Год набора 2024

Тамбов 2024

Разработчик(и) программы



Ивинский Д.В.,

к.п.н, доцент кафедры физического воспитания адаптивной физической культуры
ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»

Эксперт(ы)



Яковлев В.Н.,

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры
ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»

Рабочая программа разработана/составлена в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования и утверждена на заседании кафедры профильной довузовской подготовки 16 января 2024 г., протокол №5.

Заведующий кафедрой

_____ А.А. Андреева

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебной дисциплины.....	5
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	7
Результаты освоения учебной дисциплины.....	7
Содержание учебной дисциплины.....	8
Тематическое планирование.....	11
Характеристика основных видов деятельности студентов	12
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины	19
Рекомендуемая литература	20
Лист внесения изменений	23
Фонд оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура».....	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения экономики в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования специалистов среднего звена по специальности 09.07.02 - Информационные системы и программирование

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, учитывая специфику программ подготовки квалифицированных специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных специалистов среднего звена (ППССЗ).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по

состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ учебная дисциплина «Физическая культура» находится в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования. Изучается в 1,2 семестрах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

Тема 5. Лёгкая атлетика

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Тема 6. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Тема 7. Спортивные игры «Волейбол»

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

«Баскетбол»

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Тема 8. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девочки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Тема 9. Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную

системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) максимальная учебная нагрузка обучающихся по специальностям СПО социально-экономического профиля, составляет – 117 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся – 117 час, состоящая из лекций, уроков – 8 часов, практических занятий – 109 часов.

Примерный тематический план

	Профиль профессионального образования: Социально-экономический		
Содержание обучения	Специальность СПО: 09.02.07 Информационные системы и программирование		
	Аудиторные занятия		
	Лекции (уроки)	Практические занятия	итого

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2	2
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		2	2
Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		2	2
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2	2
Тема 5. Легкая атлетика.		22	22
Тема 6. Гимнастика.	-	22	22
Тема 7. Спортивные игры «Волейбол» «Баскетбол»	-	22	22
Тема 8. Лыжная подготовка.	-	21	21
Тема 9. Виды спорта по выбору		22	22
Итого	-	117	117
Промежуточная аттестация: 1 семестр - в форме зачета; 2 семестр - в форме дифференцированного зачета			
Всего	117		

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрируют знания о современных оздоровительных системах физического воспитания, предупреждающие профессиональные заболевания и способствующих сохранению творческого долголетия; – демонстрирует знания о вредных привычках и двигательном режиме, что такое гиподинамия ее причины и профилактика; – владеет информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<ul style="list-style-type: none"> – проявляет интерес и стремление к самостоятельным занятиям; – демонстрирует знание форм и содержания физических упражнений; – способен организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; – демонстрирует знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Тема 3. Самоконтроль, его	– самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки

основные методы, показатели и критерии оценки	физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; –внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	– обосновывает социально-экономическую необходимость специальную адаптивную и психофизическую подготовку к труду; –умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; –способен применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; –умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Тема 5. Легкая атлетика.	
Тема 5.1 Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Целевой инструктаж по лёгкой атлетике. Низкий старт и ускорение	– раскрывает значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей; –демонстрирует знание техники выполнения легкоатлетических упражнений, описывает основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений; –демонстрирует знание основных видов соревнований по лёгкой атлетике и рекордам, правилам соревнований; – описывает технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Тема 5.2. Высокий и низкий старт. Совершенствование спринтерского и эстафетного бега	– демонстрирует знание роли легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей; –раскрывает понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений, описывает основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений; – демонстрирует знания техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; – владеет техникой высокого и низкого старта до 40 м, стартового разгона
Тема 5.3 Спринтерский бег на результат 100 м	– демонстрирует владение техникой выполнения скоростных беговых упражнений, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега; –способен выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя её по частоте сердечных сокращений; – демонстрирует навыки владения техникой бега на результат на 100 м, техникой эстафетного бега
Тема 5.4. Совершенствование техники длительного бега	– демонстрирует навыки вариативного выполнения беговых упражнений: <i>юноши:</i> бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м; <i>девушки:</i> бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег на 2000 м
Тема 5.5. Специальные	– применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей;

беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<ul style="list-style-type: none"> – способны выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений; – взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных тренировок; – демонстрирует технику выполнения беговых упражнений для развития скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
Тема 5.6. Бег с преодолением препятствий	– демонстрирует знания техники бега с горизонтальными и вертикальными препятствиями
Тема 5.7. Кроссовый бег	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует навыки бега в равномерном темпе; преодолевая во время кросса препятствия <i>юноши</i>: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка <i>девушки</i>: длительный бег до 20 мин
Тема 5.8. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений: прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует знания и навыки техники выполнения прыжка в длину с разбега, «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; – способен выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования прыжков в длину с разбега; – применяет прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений; – способен взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдая правила безопасности
Тема 5.9 Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует навыки техники выполнения прыжковых упражнений и анализируют правильность их выполнения; – способен применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролирует физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Тема 5.10. Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание учебной гранаты на дальность с разбега	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует навыки техники метания малого мяча на точность по мишени, метания учебной гранаты на дальность. Анализирует правильность выполнения задания, находит ошибки и способы их исправления <i>юноши</i>: метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2×2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх

	шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние <i>девушки</i> : метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние
Тема 5.11. Развитие координационных способностей	– демонстрирует навыки использования упражнений для развития координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.
Тема 6. Гимнастика	
Тема 6.1. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров	– демонстрирует навыки выполнения строевых упражнений, пройденных в предыдущих ранее: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении; – демонстрирует знания и навыки техники выполнения упражнений в висах и упорах; – способен составлять комплекс из числа изученных ранее упражнений <i>юноши</i> : подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад; <i>девушки</i> : толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом
Тема 6.2. Совершенствование опорных прыжков	– демонстрирует навыки техники выполнения опорных прыжков <i>юноши</i> : прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. <i>девушки</i> : прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
Тема 6.3. Совершенствование акробатических упражнений	– демонстрирует знания и навыки использования техники акробатических упражнений и составляет акробатические комбинации из разученных упражнений <i>юноши</i> : длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см.; комбинации из ранее освоенных элементов; <i>девушки</i> : сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинации из ранее освоенных элементов
Тема 6.4.	– описывают и демонстрируют технику выполнения

Овладение и совершенствование упражнений на гимнастических брусках	упражнений на гимнастических брусках: <i>юноши</i> : на параллельных брусках; <i>девушки</i> : на разновысоких брусках
Тема 6.5. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	– используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости: <i>юноши</i> : лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость; лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами; <i>девушки</i> : упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
Тема 6.6. Совершенствование координационных способностей	– использует гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; ритмическая гимнастика
Тема 6.7. Развитие гибкости	– демонстрирует навыки выполнения упражнений для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
Тема 7. Спортивные игры	
7.1. «Баскетбол»	
Тема 7.1.1. Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения	– составляет комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивает технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляет ошибки и осваивает способы их устранения; взаимодействует со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдает правила безопасности
Тема 7.1.2. Совершенствование приемов игры: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	– составляет комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивает технику их выполнения; выявляет ошибки и осваивает способы их устранения; взаимодействует со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдает правила безопасности
Тема 7.1.3. Совершенствование приемов игры: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением	– владеет техникой ведения мяча; оценивает технику ведения мяча; выявляет ошибки и осваивает способы их устранения; взаимодействует со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдает правила безопасности

Тема 7.1.4. Совершенствование приемов игры: действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия	– составляет комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивает технику защитных действий; выявляет ошибки и осваивает способы их устранения; взаимодействует со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Тема 7.1.5. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	– составляет комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивает технику передвижения и владения мячом; выявляет ошибки и осваивают способы их устранения; – взаимодействует со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; – соблюдают правила безопасности
Тема 7.1.6. Совершенствование ловли и передачи мяча, техники ведения мяча	– демонстрирует навыки владения техникой ловли и передачи мяча; оценивает технику их выполнения; выявляет ошибки и осваивает способы их устранения
Тема 7.1.7. Совершенствование тактики игры	– моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняет её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Тема 7.1.8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	– организует совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляет судейство игры; – выполняет правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями; – определяет степень утомления организма во время игровой деятельности, использует игровые действия для комплексного развития физических способностей; – применяет правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
7.2. Волейбол	
Тема 7.2.1. Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения	– составляет и демонстрирует комбинации из освоенных элементов техники передвижения; – оценивает технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; – способен выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействует со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; – соблюдает правила безопасности
Тема 7.2.2. Совершенствование приемов игры: варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку	– составляет и демонстрирует комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча, вариантов нападающего удара через сетку; – оценивает технику их выполнения; – способен выявлять ошибки и устранять их
Тема 7.2.3.	– составляет и демонстрирует комбинации из освоенных

Совершенствование приемов игры: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка	элементов техники нападающего удара; – оценивает технику его выполнения
Тема 7.2.4. Совершенствование тактических действий; игра по правилам	– демонстрирует знание и навыки владения техникой выполнения волейбольных элементов, используют изученные элементы в процессе игры; – взаимодействует со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдает правила безопасности; – моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняет её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Тема 7.2.5. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	– организует совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляет судейство игры; – выполняет правила игры, уважительно относится к соперникам и управляют своими эмоциями; – определяет степень утомления организма во время игровой деятельности, использует игровые действия для комплексного развития физических способностей; – применяет правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха
Тема 8. Лыжная подготовка	
Тема 8.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами	– демонстрирует владение техникой передвижения на лыжах различными ходами: одновременным бесшажным ходом; одновременным одношажным ходом; одновременным двухшажным ходом; коньковым ходом; – анализирует правильность выполнения, находит ошибки и способы их исправления
Тема 8.2. Варианты перехода с одновременных ходов на попеременные	– демонстрирует различные варианты перехода с одновременных ходов на попеременные; – анализирует правильность их выполнения, находит ошибки и способы их исправления
Тема 8.3. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	– описывает и демонстрирует технику выполнения всех элементов; – анализирует правильность их выполнения, находит ошибки и способы их исправления
Тема 8.4. Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах	– моделирует технику освоенных лыжных ходов, меняет её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции; – регулирует нагрузку при прохождении дистанции; – взаимодействует со сверстниками в процессе совершенствования техники лыжных ходов и прохождения эстафет, соблюдают правила безопасности
Тема 8.5. Элементы тактики лыжных	– выполняет переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;

гонок. Развитие скоростно-силовых способностей. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований	–использует элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.; –регулирует нагрузку при прохождении дистанции
Тема 9. Виды спорта по выбору	
Тема 9.1 Ритмическая гимнастика	– демонстрирует умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; – составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений
Тема 9.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	– демонстрирует знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; – способен осуществлять контроль за состоянием здоровья; – демонстрирует знание техники безопасности на занятии
Тема 9.3. Дыхательная гимнастика	– демонстрирует знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; – способен осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; –знает средства и методы дыхательной гимнастики; – заполняет дневник самоконтроля
Тема 9.4. Спортивная аэробика	– способен составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы; – владеет техникой безопасности при занятии спортивной аэробикой; – умеет осуществлять самоконтроль

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие:

1. Учебного кабинета социально-гуманитарных наук (учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации»).

Перечень основного оборудования:

Рабочее место преподавателя

Стол ученический - 36 шт.

Скамья ученическая - 36 шт.

Кафедра – 1 шт.

Проектор – 1 шт.

Ноутбук – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия

Перечень программного обеспечения:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499
Node 1 year Educational Renewal Licence
Операционная система Microsoft Windows XP SP3
Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

2. Физкультурно-оздоровительного зала (ФОЗ) «Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации»

Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.

Гимнастические скамейки - 21 шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт.

Стойки для волейбола - 2 шт.

Сетка для волейбола - 1 шт.

Флаг – 1 шт.

Шведская стенка – 5 секций

Стол для настольного тенниса – 5 шт.

Стол ученический – 2 шт.

Стул ученический – 1 шт.

3. Инвентарной комнаты «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»

Шкаф – 9 шт.

Сейф – 1 шт.

Гимнастические маты – 8 шт.

Канат для перетягивания – 1 шт.

Мяч баскетбольный – 30 шт.

Мяч волейбольный – 30 шт.

Мяч футбольный – 20 шт.

Насосы для накачивания мячей – 3 шт.

Ракетки для бадминтона – 50 шт.

Воланы для игры в бадминтон – 100 шт.

Скакалки – 30 шт.

Обручи – 30 шт.

Льжи – 50 пар

4. Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Беговая дорожка – 400 метров

Спортивная площадка (футбольное поле) – длина – 90 метров, ширина 45 метров.

2 стандартные ямы для прыжков в длину (3 м в ширину 7 метров в длину)

Спортивный комплекс СПРИНТ – 1 шт. выполнен из следующих элементов:

Комбинированная перекладина высотой 2,2; 1,9; 1,6 метров – 1 шт.

Брусья высотой 1,45 метра 2 – шт.

Шведская стенка высотой 2,2 метра – 2 шт.

Наклонная скамья длиной 1,26 метра – 2 шт.

Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий, состоящей из следующих элементов:

– препятствие «Лабиринт» – сборная металлическая конструкция, (д*ш*в*) 6100*2000*1100 мм,

– препятствие «Забор с наклонной доской» – металлический каркас, 3000*2870*2000 мм,

– препятствие «Разрушенный мост» – три конструкции, 10400*2000*1940 мм,

- препятствие «Разрушенная лестница» - несколько модулей, 5400*2000*1740 мм,
- одиночный «окоп» для стрельбы и метания гранат (с комплектом гранат для метания) – металлический каркас, 2220*1040*600 мм.

Трибуна

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В.И. Лях .— 5-е изд. — Москва : Просвещение, 2018 .— 255 с.
2. Жигарёва, О. Г. Повышение эффективности физической подготовки студентов : учебное пособие / О. Г. Жигарёва. — Москва : Прометей, 2018. — 94 с. — ISBN 978-5-907003-90-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94489.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 13.04.2021).
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 13.04.2021).
3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 13.04.2021).
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 13.04.2021).

Интернет-ресурсы:

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib — сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.sportreferats.narod.ru/>

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ...

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...

Электронно-справочные системы:

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам – <http://www.biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям – <http://www.urait.ru>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) – <http://elibrary.ru>

Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. – <https://нэб.рф>

Электронная библиотека ТГУ – база данных научных трудов преподавателей – <https://elibrary.tsutmb.ru>

ЭБС «IPRbooks» – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения <http://iprbookshop.ru/>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта – <http://sportlaws.infosport.ru>

Зарубежные профессиональные базы данных:

1. SpringerOpen (ресурсы Springer открытого доступа): база данных. – URL: <https://www.springer.com/gp/open-access/springer-open>

2. Web of Science: политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных. – URL: http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=Q1qfWXliB25bAcr1BPM&preferencesSaved

3. Scopus: база данных. – URL: <https://www.scopus.com/>

Периодические издания:

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-практ. журнал, 2003-2019 гг. Периодичность выхода: 6 номеров в год.

Физическая культура в школе: науч.-практ. журнал, 1981-2019 гг. Периодичность выхода: 8 номеров в год.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по

образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 №464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн).

Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены Минпросвещения России 10.04.2020г. № 05-398).

Лист внесения изменений

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	Дата
2022-2023 учебный год			

Приложение 1.

Фонд оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура»

Фонд оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» разработан как приложение к рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

• ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты освоения учебного предмета/курса	обучающийся научится	обучающийся получит возможность научиться
предметные	<ul style="list-style-type: none"> – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> – использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – применять в практической деятельности основные способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – техническим приемам и двигательным действиям базовых видов спорта, активно применяя их в игровой и соревновательной деятельности
метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> – использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – использования средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с 	<ul style="list-style-type: none"> – ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – взаимодействовать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – участие в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

	соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	
личностные	<p>– основам личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>– использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– основ здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>– формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>– использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности;</p> <p>– самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– взаимодействовать со сверстниками в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности;</p> <p>– оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p>

2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка / Уровень сформированности компетенции	Зачтено / дифференцированная оценка «отлично»	Зачтено / дифференцированная оценка «хорошо»	Зачтено / дифференцированная оценка «удовлетворительно»	Незачтено/ дифференцированная оценка «неудовлетворительно» / Компетенция не сформирована
Тестирование физической подготовленности	По нормативу	По нормативу	По нормативу	По нормативу

Количество правильных ответов в тесте	90-100%	70-89%	50-69%	Менее 50%
---	---------	--------	--------	-----------

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

3.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Контролируемые разделы учебного предмета	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Тестирование
2	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Тестирование
3	Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Тестирование
4	Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Тестирование
5	Тема 5. Легкая атлетика.	Выполнение контрольных нормативов
6	Тема 6. Гимнастика.	Выполнение контрольных нормативов
7	Тема 7. Спортивные игры «Волейбол» «Баскетбол»	Выполнение контрольных нормативов
8	Тема 8. Лыжная подготовка.	Выполнение контрольных нормативов
9	Тема 9. Виды спорта по выбору	Выполнение контрольных нормативов

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» проводится в форме 1 семестр-зачета; 2 семестр – дифференцированного зачета.

5. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ В ХОДЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Комплект заданий для тестирования

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровый образ жизни- это:
 - а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;
 - б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
 - в) регулярная диета и занятия спортом;
 - г) регулярное прохождения медицинского обследования.
2. Режим жизнедеятельности человека-это:
 - а) установленный режим питания, труда и отдыха;
 - б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;
 - в) система поведения человека на работе и в быту;
 - г) регулярное занятие спортом.

3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:
- а) установленное время для обеда в школьной столовой;
 - б) определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;
 - в) отход ко сну в 21:00;
 - г) чередование занятий спортом и отдыха.
4. Гиподинамия-это:
- а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;
 - б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;
 - в) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;
 - г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.
5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:
- а) активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;
 - б) прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;
 - в) чередование занятий спортом и отдыха;
 - г) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.
6. Назовите основные двигательные качества:
- а) гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;
 - б) умение играть в спортивные командные игры;
 - в) способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;
 - г) оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.
7. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:
- а) использование ежедневного циркулярного душа;
 - б) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
 - в) ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;
8. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:
- а) укрепление силы воли;
 - б) активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;
 - в) замедление процесса старения;
 - г) авторитет среди друзей.
9. Причинами переутомления являются:
- а) продолжительный сон и отдых;
 - б) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;
 - в) отказ от завтрака в течение недели;
 - г) отсутствие прогулок долгое время.
10. Укажите ВСЕ наиболее губительные для здоровья вредные привычки:
- а) привычка ложиться глубокой ночью и спать до полудня;
 - б) курение;
 - в) алкоголизм;
 - г) наркомания.
11. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:
- а) радиоактивные вещества табака;
 - б) цианистый водород табака;
 - в) эфирный масла табака;
 - г) никотин.
12. Кого называют пассивным курильщиком? Укажите верный вариант ответа:
- а) бросивший курить;
 - б) находящийся в одном помещении с курильщиком;

- в) выкуривший 1 сигарету в день;
- г) выкуривший сигарету 2 дня назад.

13. Алкоголь разлагается в:

- а) печени;
- б) мозге;
- в) крови;
- г) кишечнике.

14. Укажите ВСЕ верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:

- а) головокружение, тошнота и рвота;
- б) уменьшение сердечных сокращений;
- в) расслабленное состояние и здоровый глубокий сон;
- г) возбужденное или депрессивное состояние.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Назовите основные формы самостоятельных занятий

- а. секционные занятия избранным видом спорта, самостоятельные занятия, тренировочные занятия;
- б. урок по физической культуре, секционные занятия избранным видом спорта;
- в. утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия;
- г. занятия с инструктором.

2. На какие факторы следует обратить внимание, организуя самостоятельные занятия физическими упражнениями:

- а. места проведения занятий физическими упражнениями, квалификацией инструкторов-тренеров, самочувствие;
- б. питание, питьевой режим, гигиена тела, гигиена мест;
- в. наличие спортивного инвентаря, тренера, инструктора;
- в. личная мотивация занимающихся.

3. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики:

- а. не менее 8-12 раз;
- б. более 20 раз;
- в. 2-4 раза;
- г. сколько захочешь.

4 С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

- а. упражнения типа «подтягивание», дыхательные упражнения;
- б. ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой системы;

в. бег средней и сильной интенсивности 4. упражнения для спины и брюшного пресса.

5 Чем является динамическая физкультминутка для работников умственного труда?

- а. средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения;
- б. средством повышения работоспособности;
- в. средством, способствующим снижению возбудимости центральной нервной системы, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;
- г. средством развития физических качеств.

6 Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

- а. ничего не делать;

- б. выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;
- в. выполнять упражнения на растягивание и расслабление;
- г. приблизить монитор компьютера к себе.

7. Какой показатель пульса не дает информацию о тренированности организма:

- А. повышение пульса во время занятий;
- Б. понижение пульса на одну и ту же нагрузку;
- В. понижение пульса в покое;
- Г. понижение пульса после сна

8. К субъективным признакам самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями нельзя отнести:

- а) самочувствие;
- б) настроение;
- в) артериальное давление;
- г) аппетит.

9. К объективным признакам самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями нельзя отнести:

- а) изменение цвета кожного покрова;
- б) потоотделение;
- в) болевые ощущения;
- г) частота сердечных сокращений (ЧСС).

10. В процессе регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями в состоянии покоя глубина дыхания:

- а) уменьшается;
- б) увеличивается;
- в) остается прежней;
- г) меняется волнообразно.

11. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями частота дыхания:

- а) увеличивается;
- б) остается прежней;
- в) уменьшается;
- г) меняется волнообразно.

12. Наиболее информированным и объективным в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- в) продолжительность сна;
- г) коэффициент выносливости.

13. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

- а) ЧСС (частоте сердечных сокращений);
- б) объему выполняемых физических упражнений;
- в) интенсивности выполняемых упражнений;
- г) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

14. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- а) от 90 до 110 уд\мин;
- б) от 110 до 130 уд\мин;
- в) от 144 до 156 уд\мин;
- г) от 175 до 205 уд\мин.

15. В процессе одного занятия физическими упражнениями какое снижение веса для оздоровительного эффекта считается оптимальным:

- а) до 1000 гр;
- б) до 800 гр;
- в) до 500 гр;
- г) до 100 гр.

16. При хорошей физической подготовленности в 18-20 лет тренирующий эффект обеспечивает выполнение упражнений с частотой сердечных сокращений не менее:

- а) 120-130 уд\мин;
- б) 135-145 уд\мин;
- в) 150-160 уд\мин;
- г) 165-175 уд\мин.

17. Укажите среди нижеприведенных ответов основную цель применения физкультминуток и физкультпауз в процессе самоподготовки учебных занятий:

- а) повышение уровня физической подготовленности;
- б) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работоспособности, предупреждение нарушения осанки;
- в) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- г) содействие улучшению физического развития.

18. Какое качество человека не является физическим:

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) воля;
- г) выносливость.

19. Какое физическое упражнение не является средством развития выносливости:

- а) кроссовый бег;
- б) ходьба на лыжах;
- в) лазание по канату;
- г) плавание.

20. Какое физическое упражнение не является средством развития быстроты:

- а) спортивные игры;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) метание малых мячей;
- г) бег по песку.

Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

1. К внешним признакам утомления не относится...

- а) потливость
- б) окраска кожи лица
- в) масса тела
- г) дыхание

2. По каким показателям осуществляют контроль за состоянием своего здоровья?

- а) субъективным и объективным
- б) внешним и внутренним
- в) большим и малым
- г) хорошим и плохим

3. Каким способом нельзя определить пульс?

- а) тремя пальцами на запястье
- б) большим и указательным пальцами на шее
- в) ладонью на груди
- г) тремя пальцами на колене

4. Что относится к субъективным показателям состояния здоровья?
а) ЧСС
б) ЖЕЛ
в) настроение
г) масса тела
5. Что относится к объективным показателям состояния здоровья?
а) самочувствие
б) ЧСС
в) работоспособность
г) аппетит
6. Физические упражнения _____ пульс. Запишите пропущенное слово (из предлагаемых вариантов ответа)
а) повышают
б) понижают
в) не изменяют
г) другое (запишите свой вариант ответа)
7. В состоянии покоя пульс (в среднем) составляет..... ударов в минуту?
а) 140-160 уд.\мин.
б) 180-200 уд.\мин.
в) 70-80 уд.\мин.
г) 5-20 уд.\мин.
8. При выполнении лёгкой физической нагрузке пульс достигает (в среднем).....
а) 180-200 уд.\мин.
б) 100-120 уд.\мин.
в) 10-20 уд.\мин.
г) 40-60 уд.\мин.
9. У девочек, как правило, пульс больше / меньше на несколько ударов, чем у мальчиков. Подчеркните правильный ответ.
10. Как называется прибор, которым измеряют ЖЕЛ (Жизненную ёмкость лёгких)?
а) спирометр
б) манометр
в) секундомер
г) Барометр
11. Что не относится к антропометрическим данным?
а) масса и длина тела
б) окружность грудной клетки
в) окружность шеи, талии, плеча, бедра, голени
г) частота сердечных сокращений (ЧСС)
12. Какой внешний признак характеризует значительную степень утомления?
а) дыхание учащенное, ровное
б) движения не нарушены
в) небольшое покраснение лица
г) значительно учащенное дыхание, периодически через рот.

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:
а) физической подготовкой;
б) физическим воспитанием;
в) физической подготовленностью;
г) физической культурой.

2. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

3. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- в) автоматичность управления двигательными действиями;
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

4. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;
- в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;
- г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

5. Физические качества – это:

- а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

6. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

7. Абсолютная сила – это:

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

8. Относительная сила – это:

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
- в) сила, приходящаяся на 1 см² физического поперечника мышцы;
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

9. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:
- а) простой двигательной реакцией;
 - б) скоростью одиночного движения;
 - в) скоростными способностями;
 - г) быстротой движения.
10. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
- а) эластичностью;
 - б) гибкостью;
 - г) растяжкой;
 - в) разминкой.
11. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:
- а) функциональной устойчивостью;
 - б) биохимической экономизацией;
 - в) тренированностью;
 - г) выносливостью.
12. Способность продолжительно выполнять физическую работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:
- а) физической работоспособностью;
 - б) физической подготовленностью;
 - в) общей выносливостью;
 - г) тренированностью.
13. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:
- а) аэробной выносливостью;
 - б) анаэробной выносливостью;
 - в) анаэробно-аэробной выносливостью;
 - г) специальной выносливостью.
14. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:
- а) активной гибкостью;
 - б) специальной гибкостью;
 - в) подвижностью в суставах;
 - г) динамической гибкостью.
15. Под пассивной гибкостью понимают:
- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
 - б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
 - в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
 - г) гибкость, проявляемую под влиянием утомлен.
16. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?
- а) выносливость;
 - б) сила;
 - в) быстрота;
 - г) координационные способности.
17. К скоростно-силовым упражнениям относятся:
- а) отжимания;
 - б) подтягивания;
 - в) прыжки в длину;

- г) вис на перекладине.
18. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) вес, рост;
 - б) артериальное давление и ЧСС;
 - в) время задержки дыхания;
 - г) сила, выносливость, скорость.
19. Бег на короткие дистанции развивает:
- а) выносливость;
 - б) прыгучесть;
 - в) координацию;
 - г) быстроту.
20. Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:
- а) систематичность;
 - б) сила воли и смелость;
 - в) сознательность и активность;
 - г) доступность и индивидуализация.
21. Методы регламентированного упражнения подразделяются на:
- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
 - б) методы общей и специальной физической подготовки;
 - в) игровой и соревновательный методы;
 - г) повторный и интервальный методы.
22. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя..., которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики:
- а) два этапа;
 - б) четыре этапа;
 - в) три этапа;
 - г) пять этапов.
23. Основные задачи ОФП это:
- а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
 - б) достижение высоких спортивных результатов.
24. Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:
- а) керлинг;
 - б) лыжные гонки;
 - в) стрельба;
 - г) плавание.
25. Физическая подготовка – это:
- а) воспитание морально-волевых качеств;
 - б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
 - в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

5.2.Комплект тестов для оценки уровня физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебного отделения

Легкая атлетика.

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2.Бег500 м(мин)	Д	3,30	3,50	4,05

	Ю	2,0	2,10	2,20
3. Прыжки в длину с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки в длину с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Спортивные игры «Баскетбол»

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	3
Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
Штрафной бросок (10 раз)	Д	4	3	2
	Ю	5	4	3
Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	Д	1,30	1,15	2,00
	Ю	2,00	1,45	1,30
Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) течение одной минуты расстояние 2,5 м	Д	48	46	44
	Ю	52	50	48

Спортивные игры «Волейбол»

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	3
Верхняя передача через сетку в парах	Д	18	13	10
	Ю	19	15	12
Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д	12	8	5
	Ю	14	10	7
Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
Верхняя передача над собой	Д	6	5	4
	Ю	8	7	6

Лыжная подготовка

Характеристика упражнений		Оценка
		5 – отлично 4 – хорошо 3 – удовлетворительно
Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20,00
		20,30
		21,00
Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26,30
		27,00
		27,30

5.3. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;

- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;
- уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта(терренкура, кроссовой и лыжной подготовки);
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;
- знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).