

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



УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Кожевникова Т.М.
«03» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.4. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы среднего профессионального образования – программа подготовки специалистов среднего звена по специальности

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Направленность: Веб-разработка

Квалификация
Программист

Год набора 2026

Тамбов – 2026

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 на основе ФГОС СПО и утверждена на заседании кафедры математического моделирования и информационных технологий «02» февраля 2026 года протокол № 6

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.4 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.4 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» принадлежит к социально – гуманитарному циклу образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Перечень общих компетенций.

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования

	профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	170
в том числе:	
Теоретическое обучение (лекции, уроки)	
практические занятия	170
Самостоятельная работа студента (всего)	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	40	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега		
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		

	Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09
Раздел 3. Баскетбол		48	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Раздел 4. Волейбол		36	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема 4.2. Техника	Содержание учебного материала		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		

<i>нижней подачи и приёма после неё</i>	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Тема 4.3. <i>Техника прямого нападающего удара</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Тема 4.4. <i>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 <i>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	10	<i>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09</i>
	1. Техника коррекции фигуры		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. <i>Лыжная подготовка</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	36	<i>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09</i>
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	Катание на коньках.		
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.		
	Кроссовая подготовка.		
	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Промежуточная аттестация			
Всего:		178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены:

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Основные издания

1. 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>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/511813>

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>

4. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517442> (

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Критерии и методы оценивания

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Тестирование

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?
 - А) 776 г. до н.э
 - Б) 888 г.
 - В) 1896 г.
 - Г) 1912 г.
2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?
 - А) Гепарда
 - Б) Кенгуру
 - В) Страуса
 - Г) Гончей собаки
3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
 - А) Бег
 - Б) Прыжки
 - В) Поднятие тяжестей
 - Г) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- А) Ходьба
- Б) Вертикальные прыжки
- В) Метания
- Г) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

- А) Пастухи
- Б) Плотники
- В) Кузнецы
- Г) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

- А) 37 км 100 м
- Б) 42 км 195 м
- В) 50 км 170 м
- Г) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

- А) 14-16С
- Б) 18-20С
- В) 20-22С
- Г) 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

- А) 4 кг
- Б) 4,5 кг
- В) 5 кг
- Г) 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

- А) 100 см
- Б) 150 см
- В) 200 см
- Г) 250 см

10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- А) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- Б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- В) Разбег, подпрыгивание, приземление
- Г) Разбег, толчок, приземление

11. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?

- А. 1904
- Б. 1928
- В. 1932
- Г. 1947

12. Кто придумал баскетбол, как игру?

- А. Джеймс Нейсмит
- Б. Пьер де Кубертен
- В. Хольгер Нильсен
- Г. Уильям Дж.Морган

13. В какой стране изобрели баскетбол?

- А. Англия
- Б. Бразилия
- В. Испания
- Г. США

14. Как начинается игра в баскетбол?

- А. Вбрасыванием из-за лицевой линии
 - Б. Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
 - В. Вбрасыванием от середины боковой линии
 - Г. Спорным броском в центральном круге
15. Что означает слово «баскетбол»?
- А. «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
 - Б. «Бакс (доллар)+мяч»
 - В. «Бас (мужской голос) +мяч»
 - Г. «Корзина+мяч»
16. Какие размеры баскетбольной площадки?
- А. 18×9м
 - Б. 23,77×10,97м
 - В. 28×15м
 - Г. 40×20м
17. В каком году появился баскетбол?
- А. 1846
 - Б. 1890
 - В. 1891
 - Г. 1895
18. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?
- А. 5м
 - Б. 6м
 - В. 7м
 - Г. 8м
19. Какие цвета щитов разрешены?
- А. Белый и чёрный
 - Б. Белый и прозрачный
 - В. Жёлтый и прозрачный
 - Г. Белый и жёлтый
20. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?
- А. Белый
 - Б. Чёрный
 - В. Жёлтый
 - Г. Оранжевый
21. На пластиковые лыжи мазь накладывается:
- А) на всю скользящую поверхность;
 - Б) под колодку;
 - В) на носки и на пятки.
22. На деревянные лыжи мазь накладывается:
- А) под колодку;
 - Б) на всю скользящую поверхность;
 - В) на носки и пятки.
23. Согласно классификации, передвижение на лыжах подразделяются на:
- А) ходы для начинающих и ходы для высококвалифицированных спортсменов;
 - Б) классические и коньковые ходы;
 - В) ходы на пластиковых и деревянных лыжах.
24. Один цикл попеременного двухшажного хода состоит из:
- А) из двух попеременных шагов и одновременных отталкиваний палками;
 - Б) двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками;
 - В) из двух попеременных отталкиваний палками.
25. Классические лыжные ходы делятся на:

- А) коньковые и полуконьковые;
 - Б) одновременные и попеременные;
 - В) на равнине и в подъем.
26. К попеременным лыжным ходам относятся:
- А) попеременный коньковый, попеременный полуконьковый;
 - Б) попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный;
 - В) попеременный многошажный ход.
27. К одновременным классическим ходам относятся:
- А) одновременный коньковый ход;
 - Б) одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход;
 - В) одновременный бесшажный ход.
28. Способы преодоления подъемов на лыжах:
- А) коньковым ходом, попеременным двухшажным;
 - Б) ступающий, скользящий, беговой, полуелочкой, елочкой, лесенкой;
 - В) ступенькой, одновременными ходами.
29. Преодоление спусков:
- А) с отталкиванием и без отталкивания палками;
 - Б) стойка при спуске наискось, стойка отдыха;
 - В) высокая стойка, средняя. низкая.
30. Повороты на месте:
- А) в высокой стойке, в низкой стойке;
 - Б) переступанием вокруг пяток, переступанием вокруг носков;
 - В) махом, прыжком с опорой и без опоры на палки.
31. Повороты в движении:
- А) на двух лыжах, с торможением, без торможения;
 - Б) переступанием, упором, плугом;
 - В) на параллельных лыжах.
32. Какое основное физическое качество развивается в лыжной подготовке:
- А) координация;
 - Б) выносливость;
 - В) быстрота.
33. Что называют атлетической гимнастикой?
- А) один из методов развития умственной активности;
 - Б) основное средство развития ловкости;
 - В) метод развития скорости;
 - Г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.
34. Что означает слово «гимнастика»?
- А) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
 - Б) популярный вид спорта;
 - В) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
 - Г) способ поддержания эмоционального здоровья.
35. Утренняя гимнастика это –
- А) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
 - Б) элемент двигательной активности;
 - В) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
 - Г) разминка для мышц и суставов.
36. Лечебная гимнастика при переломах назначается:
- А) для улучшения общего состояния;

- Б) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
В) для тренировки вестибулярного аппарата;
Г) для снижения болевого синдрома.
37. К формам проведения лечебной гимнастики относят:
А) экстремальные виды туризма;
Б) велоспорт;
В) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;
Г) легкая и тяжелая атлетика.
38. К спортивным видам гимнастики относят:
А) акробатическая;
Б) цирковая;
В) атлетическая;
Г) уличная.
39. Основная цель утренней гимнастики:
А) расслабление мышц и связок;
Б) укрепление нервной системы;
В) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
Г) развитие силы воли.
40. Физическое качество, которое развивает гимнастика:
А) сила;
Б) скорость;
В) красота;
Г) стройность;
41. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:
А) современный вид танца;
Б) акробатические упражнения;
В) музыкально-ритмическое воспитание;
Г) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.
42. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:
А) концентрации памяти;
Б) укрепление мышечной памяти;
В) комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;
Г) восстановление дыхания.
43. Выберите один правильный вариант ответа.
Физическое воспитание – это:
1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
44. Выберите один правильный вариант ответа.
Цели внедрения ВФСК ГТО:
1) сохранение и укрепление здоровья нации;
2) развитие массового спорта;
3) развитие массового спорта и оздоровление нации;

4) профилактика вредных привычек.

45. Дополните

Наука о здоровом образе жизни называется _____

46. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:

- 1) гиподинамия;
- 2) рациональное питание;
- 3) стрессы;
- 4) проживание в крупных мегаполисах;
- 5) систематические физические нагрузки.

47. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:

- 1) употребление большого количества соленой пищи;
- 2) отказ от употребления алкоголя;
- 3) табакокурение;
- 4) умеренные физические нагрузки;
- 5) избыточный вес.

48. Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое здоровье человека – это:

- 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;
- 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.

49. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Рациональное питание не должно:

- 1) восполнять энергетические затраты организма;
- 2) вызывать ожирение;
- 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;
- 4) вызывать интоксикацию организма.

50. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:

- 1) культуры питания;
- 2) культуры движения;
- 3) культуры безопасного поведения;
- 4) культуры эмоций;
- 5) культуры труда и отдыха;
- 6) культуры опасного поведения;
- 7) все вышеперечисленное.

51. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:

- 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;
- 2) ВИЧ/СПИД;
- 3) физическая и психологическая зависимость;
- 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.

52. Дополните

Двигательная рекреация – это _____

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине

Вопросы для дифференцированного зачета

(Зачет в форме тестирования)

1. Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое воспитание – это:

- 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

2. Выберите один правильный вариант ответа.

Цели внедрения ВФСК ГТО:

- 1) сохранение и укрепление здоровья нации;
- 2) развитие массового спорта;
- 3) развитие массового спорта и оздоровление нации;
- 4) профилактика вредных привычек.

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- А) Бег
- Б) Прыжки
- В) Поднятие тяжестей
- Г) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- А) Ходьба
- Б) Вертикальные прыжки
- В) Метания
- Г) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

- А) Пастухи
- Б) Плотники
- В) Кузнецы
- Г) Мельники

6. К спортивным видам гимнастики относят:

- А) акробатическая;
- Б) цирковая;
- В) атлетическая;
- Г) уличная.

7. Основная цель утренней гимнастики:

- А) расслабление мышц и связок;
- Б) укрепление нервной системы;
- В) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
- Г) развитие силы воли.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- А) сила;
- Б) скорость;
- В) красота;
- Г) стройность;

9. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?

- А. 5м
- Б. 6м
- В. 7м

Г. 8м

10. Какие цвета щитов разрешены?

А. Белый и чёрный

Б. Белый и прозрачный

В. Жёлтый и прозрачный

Г. Белый и жёлтый

11. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?

А. Белый

Б. Чёрный

В. Жёлтый

Г. Оранжевый

12. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?

А. 1904

Б. 1928

В. 1932

Г. 1947

13. Кто придумал баскетбол, как игру?

А. Джеймс Нейсмит

Б. Пьер де Кубертен

В. Хольгер Нильсен

Г. Уильям Дж.Морган

14. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Физические упражнения влияют на:

1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;

2) снижение уровня развития физических качеств;

3) повышение умственной работоспособности;

4) улучшение состояние дыхательной системы;

5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы.

15. Дополните

Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.

Ответ: Профессиональной (или трудовой)

16. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

Для оценки состояния дыхательной системы используются

1) антропометрические показатели;

2) пульсометрия;

3) динамометрия;

4) проба Штанге.

17. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:

1) покраснение кожных покровов;

2) повышение частоты сердечных сокращений;

3) повышение частоты дыхания;

4) «синюшность» носогубного треугольника

5) нарушение координации движений