Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт медицины и здоровья сбережения
Медицинский факультет



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.4 Физическая культура

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

34.02.01 Сестринское дело

Квалификация
Медицинская сестра/Медицинский брат

Год набора 2026

Тамбов 2026

Разработчик(и) программы:

Ивинский Д.В.,к.п.н, доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

Эксперт:

Яковлев В.Н., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры 16 марта 2026 г., протокол № 8.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины …….	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины …….	5
3. Условия реализации программы дисциплины……	16
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины …….	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по 34.02.01 Сестринское дело.

Перечень общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	Знать: 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

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в т. ч. в форме практической подготовки	102
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	102
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет, 6 семестр)	-

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		***8/0***	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	*8*	***ОК 4, ОК 08***
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	*6*	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала**	***2***	***ОК 04, ОК 08***
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	*2*	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		***78/78***	
Тема № 2.1.	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 04, ОК 08,

Лёгкая атлетика.	**1.** Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**12**	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	4	
	2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.2. **Общая физическая подготовка**	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 04, ОК 08,
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. **Двигательные действия**. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общих развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**12**	
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	*6*	
	2. Подвижные игры различной интенсивности.	*6*	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.3. **Спортивные игры.**	**Содержание учебного материала**	**22**	ОК 04, ОК 08
	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча:		

	двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. **Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. **Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. **Гандбол.** Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. **Настольный теннис.** Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**22**	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных	*6*	

	действий, технико-тактических приёмов игры.		
	2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	*6*	
	3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	*6*	
	4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	*4*	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 04, ОК 08
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**12**	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения	*4*	

	отдельных элементов и их комбинаций -воспитание координации движений в процессе занятий.		
	2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.	*4*	
	3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности	*4*	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04, ОК 08
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**10**	ОК 04, ОК 08
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	*4*	
	2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	*6*	

	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04, ОК 08
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). 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. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. **Кроссовая подготовка**. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**10**	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.	*4*	
	2 Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.	*6*	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП)		**24/24**	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП	**Содержание учебного материала**	**24**	ОК -4, ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости		

в достижении высоких профессиональных результатов	подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**24**	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	*4*	
	2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	*8*	
	3. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	*6*	
	4.Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	*6*	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета (4 семестр) / дифференцированного зачета (6 семестр)		-	
Всего:		**110**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

1. 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.

2. 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.
Лыжи – 50 пар.

3. Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Беговая дорожка – 400 метров
Спортивная площадка (футбольное поле) – длинна – 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 длинной 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 дляметания) – металлический каркас, 2220*1040*600 мм.

Трибуна

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») – 304.

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 длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Операционнаясистема Microsoft Windows XP SP3

Microsoft Office Профессиональныйплюс 2007

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163.

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, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536838.

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162.

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.

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.

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058.

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»
- ://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 пофизкультуре 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. Springer Open (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=Q1qfWXliB25bAcrlBPM&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, 1981-2023 гг. Периодичность выхода: 8 номеров в год.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать*:* 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 Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	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.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

4.2.1 Комплект заданий для тестирования ОК-4, ОК-8

Тема. Легкая атлетика

Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК-4,**

Контролируемая компетенция – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК-8

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. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

А) Бег

Б) Прыжки

В) Поднятие тяжестей

Г) Метание

3. Протяженность марафонской дистанции:

А) 37 км 100 м

Б) 42 км 195 м

В) 50 км 170 м

Г) 54 км 230 м

3.Как традиционно называют легкую атлетику?

А. «царица полей»

Б. «царица наук»

В. «королева спорта»

Г. «королева без королевства»

4 Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

А. эстафетный бег

Б. метание копья

В. фристайл

Г. марафонский бег

5.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

А. только один

Б. не больше двух

В. не больше трех

Г. не имеет значения

6. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

А. одна

Б. две

В. три

Г. четыре

7 Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

А. бег

Б. прыжки в длину

В. прыжки в высоту

8. 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

9. Какова длина спринтерской дистанции?

А) 100 м

Б) 800 м

В) 500 м

Г) 300м

10. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

А) Более 1 м/с

Б) Более 2 м/с

В) Более 2,5 м/с

Г) Более 1,75 м/с

11. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

А) Копья

Б) Молота

В) Ядра

Г) Диска

12. Стипль-чез – это:

А) Бег по пересеченной местности

Б) Забег на стадионе в течение 1 часа

В) Бег на 3 тыс. с препятствиями

Г) Забег на дистанции 42 км

13. Ритм бега между барьерами:

А) Три шага равномерные, 4-ый быстрее

Б) 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости

В) Все шаги на одной скорости

Г) Перед прыжком два шага с ускорением

14. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

А) Двумя руками

Б) Левой рукой

В) Правой рукой

В) Любой рукой

15. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

А) Поднятием правой руки

Б) Белым флажком

В) Зеленым флажком

Г) Тройным свистком

16. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?
А) Передающий участник
Б) Принимающий участник
В) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
Г) Ее поднимать запрещено

17. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?
А) Е. Исимбаева
Б) Н.Озолин
В) С. Бубка
Г) Р. Гатауллин

Тема Атлетическая гимнастика
Тематика рефератов
Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК-4,**
Контролируемая компетенция – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК-8

1. Атлетическая гимнастика в системе профессиональной подготовки будущих бакалавров в области физической культуры и спорта. Атлетическая гимнастика, ее история и место в системе физического воспитания.
2. Методика обучения технике упражнений со штангой, гантелями, гирями.
3. Методика обучения технике упражнений на тренажерах.
4. Форма построения учебного занятия по атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях.
5. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Методика выбора и использования упражнений с отягощениями, в целях развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
7. Методика эксплуатации спортивных снарядов, тренажёров, приспособлений при выполнении упражнений в процессе учебных занятий.
8. Возрастные этапы развития детей и подростков. Учёт возрастных особенностей на занятиях атлетической гимнастики.
9. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с лицами женского пола.
10. Педагогическое тестирование уровней теоретической, технической, физической подготовленности в ходе учебного процесса. Управление учебным процессом на занятиях атлетической гимнастики.
11. Научно-методическая деятельность студентов в процессе изучения атлетической гимнастики.
12. Направленность работы по предметам «Физическая культура» и «Атлетическая гимнастика» в различных образовательных учреждениях.
13. Основы педагогического мастерства, необходимые бакалавру в области физической культуры и спорта.

14. Методические основы для организации и проведения физкультурных мероприятий с учётом возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся.

Тема Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК – 4,**

Контролируемая компетенция – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК-8

Конспект производственной /или профилактической гимнастики. Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики.

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

Дополнительно учитывается:

− для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;

− для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;

− для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

№	Содержание материала	Дозировка	Графическое изображение (по желанию)	Организационно методические указания
1	И.п. – основная стойка. 1. Правую назад на носок, дугами вперед руки вверх. 2. И.П. 3. Левую назад на носок, дугами вперед руки вверх 4. И.п.	4-6		Руки прямые, тянуться вверх, носок оттянут
2	И.п.- о.с 1- 2 - 3 - 4-	4-6 раз		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

4.2.2 Комплект заданий для тестирования.

Тема. Общая физическая подготовка

Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК-4,**

Контролируемая компетенция – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК-8

1. Физическая культура представляет собой:

1). Определенную часть культуры человека.

2). Учебную активность.

3). Культуру здорового духа и тела.

2. Результатом физической подготовки является:

1). Количество разученных упражнений.

2). Степень физической подготовленности.

3). Физическое совершенство.

3. Вход в спортивный зал:

1). Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.

2). Разрешен, если зал открыт и свободен.

3). Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

4. Под техникой физических упражнений понимают:

1. Способы выполнения группы последовательных движений.

2. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.

3. Четко заданный и неизменный порядок движений.

5. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

1. Выносливость.

2. Тренированность.

3. Второе дыхание.

6. Физические качества - это:

1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

7. Сила — это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

3) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

1) функциональной устойчивостью;

2) биохимической экономизацией;

3) тренированностью;

4) выносливостью.

9. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

1) 10-11 лет;

2) 11-12 лет;

3) от 13—14 до 17—18 лет;

4) от 17-18 до 19-20 лет.

10. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

1) простой двигательной реакцией;

2) скоростью одиночного движения;

3) скоростными способностями;

4) быстротой движения.

11. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

1) специальной гибкостью;

2) общей гибкостью;

3) активной гибкостью;

4) динамической гибкостью.

12. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

1) физической работоспособностью;

2) физической подготовленностью;

3) общей выносливостью;

4) тренированностью.

13. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

1) скоростным индексом;

2) абсолютным запасом скорости;

3) коэффициентом проявления скоростных способностей;

4) скоростной выносливостью.

14. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;

2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;

3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;

4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

15. Двигательные (физические) способности — это:

1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

16. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

1) двигательной реакцией;

2) скоростными способностями;

3) скоростно-силовыми способностями;

4) частотой движений.

17. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

1) метод круговой тренировки;

2) метод динамических усилий;

3) метод повторного выполнения упражнения;

4) игровой метод.

Тема Спортивные игры

Тематика рефератов

Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК-4,**

Контролируемые компетенции – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК-8

Волейбол

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Важность общей физической подготовки волейболистов.
3. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
4. Методы развития специальных физических качеств волейболистов.
5. Проблемы и задачи современной спортивной педагогики.
6. Вопросы развития двигательных навыков спортсменов в современной педагогике.
7. Повышение эффективности физического воспитания школьников в 21 веке.
8. Психолого-педагогические аспекты развития волейболистов.
9. Важность построения специального спортивного фундамента игроков для развития волейбола.
10. Влияние тренировок на выработку спортивного командного духа волейболистов.
11. Психологическая обстановка в команде и ее влияние на продуктивность волейболистов.
12. Влияние ежедневных тренировок на спортсменов и повышение уровня игры волейболистов.
13. Проблемы современного волейбола и способы их решения.
14. Средства развития физической подготовки юных спортсменов.
15. Сила, быстрота и выносливость как главные качества успешного волейболиста.
16. Влияние силы мышц спортсмена на уровень физической подготовки и процесс игры.
17. Формы проявления быстроты в волейболе и их влияние на спортсменов.
18. Скоростная и игровая выносливость волейболистов.
19. Расслабление мышц как залог хорошей игры волейболиста.
20. Влияние бега на уровень спортивной подготовки волейболистов.

21. Значение контрольных упражнений для развития профессиональных качеств спортсменов.

22. Педагогические принципы воспитания волейболистов со школьного возраста.

23. Занятия волейболом в детстве как способ подготовки к взрослой жизни.

24. Волейбол как средство воспитания коллективного духа.

25. Методика развития точности двигательных функций волейболистов с учетом их индивидуальных способностей.

26. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности волейболистов.

27. Основы управления подготовки юных волейболистов.

28. Теория и методика волейбола.

29. Волейбол как способ решения социальных проблем

30. Пути развития волейбола в современном обществе.

Баскетбол

1.Возникновение и развитие баскетбола.

2.Новые физкультурно-спортивные виды: стрит-бол.

3.Развитие баскетбола в Европе.

4.Развитие баскетбола в России.

5.Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания.

6. Элементы техники игры в защите и нападении. Анализ техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.

7.Тактика игры: движущие силы, система игры, тактическая комбинация. Анализ групповых действий в нападении.

8.Обучение командным тактическим действиям в нападении.

9. Функции троков. Комплектование команды.

10.Способы проведения соревнований по баскетболу.

11.Общая характеристика методики обучения баскетбола.

12.Отбор в баскетболе.

13.Тактика нападения: групповые действия.

14.Тактика защиты: зонная защита.

15.Анализ передачи одной рукой от плеча.

16. Обучение передаче одной рукой от плеча.

17.НБА Западная конференция (Тихоокеанский и Среднезападный дивизион).

18.НБА Восточная конференция (Центральный и Атлантический дивизион).

19.Исторический очерк развития баскетбола.

20.Развитие баскетбола на современном этапе.

21.Подготовительные, подводящие упражнения. Анализ техники броска в прыжке. Обучение технике броска в прыжке.

22.Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Анализ техники штрафного броска. Обучения технике штрафного броска.

23.Анализ техники постановки спины. Обучение технике постановки спины.

24.Тактика игры (индивидуальная, групповая, командная). Анализ индивидуальной тактики игры в нападении. Обучение индивидуальной тактике.

4.2.3 Комплект заданий для тестирования ОК – 4, ОК-8.

Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК-4,**

Контролируемая компетенция – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК-8

Примеры тестовых заданий по Разделу 1

Выберите один правильный вариант ответа.

1.Физическая культура - это

1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;

2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;

3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.

4) образовательный урок в школе или колледже.

2. Выберите один правильный вариант ответа.

Здоровье – это (по определению ВОЗ):

1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

3) отсутствие болезней или физических дефектов.

3. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

1) чередование нагрузки и отдыха;

2) выполнение физических упражнений до «отказа»;

3) изменение интенсивности выполнения упражнений;

4) несоблюдение техники безопасности

4. 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.

5. 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.

6. Выберите один правильный вариант ответа
К основным задачам физического воспитания относятся:
1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;
2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
3) развивающие, оздоровительные, профилактические

7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.
При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:
1) личные предпочтения;
2) состояние здоровья;
3) состояние функциональных систем;
4) климато-географические условия для занятий;
5) все вышеперечисленное.

8. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Производственная физическая культура используется с целью:
1) развития профессионально-значимых физических и
психических качеств;
2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности
для здоровья;
3) восстановления после полученных травм на производстве.
4) повышения работоспособности

9. Какую пробу используют для определения состояния сердечно-сосудистой системы?
а) ортостатическую;
б) антропометрическую;
в) физическую;
г) функциональную.

10. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на……..
а) развитие физических качеств людей;
б) поддержание высокой работоспособности людей;
в) сохранение и улучшение здоровья людей;
г) подготовку к профессиональной деятельности.
11. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:
а) повышать;
б) снижать;
в) оставить на старом уровне;
г) прекратить.

12. Формами производственной гимнастики являются:
а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
б) упражнения на снарядах;
в) игра в настольный теннис;
г) подвижные игры.

13. Основными признаками физического развития являются:
а) антропометрические показатели;
б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;
г) хорошо развитая мускулатура.

14. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
а) частота сердечных сокращений;
б) результаты выполнения тестов;
в) тренировочные нагрузки;
г) все вместе.

15. Что такое закаливание?
а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
г). Купание в зимнее время

Тема 2.3 Спортивные игры

Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК-4,**

Контролируемые компетенции – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности **ОК-8,**

Тест (баскетбол)
1. Кто придумал баскетбол, как игру?
А. Джеймс Нейсмит
Б. Пьер де Кубертен
В. Хольгер Нильсен
Г. Уильям Дж.Морган
2. В какой стране изобрели баскетбол?
А. Англия
Б. Бразилия
В. Испания
Г. США
3. 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
4. Что означает слово «баскетбол»?
А. «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
Б. «Бакс (доллар)+мяч»
В. «Бас (мужской голос) +мяч»
Г. «Корзина+мяч»
5. Какие размеры баскетбольной площадки?
А. 18×9м
Б. 23,77×10,97м
В. 28×15м
Г. 40×20м

6. В каком году появился баскетбол?

А. 1846

Б. 1890

В. 1891

Г. 1895

7. Сколько судей на площадке должно работать во время матча?

А. 1

Б. 2

В. 3

Г. 4

8. Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:

А. ему записывается персональный фол

Б. его команде записывается использование 1-минутного перерыва

В. команде-сопернику записывается 1 очко

Г. команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.

9. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?

А. 2

Б. 3

В. 4

Г. 6

10. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?

А. спорный мяч.

Б. вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.

В. вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.

Г. вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.

11. Какой цены заброшенного мяча не существует?

А. 1 очко

Б. 2 очка

В. 3 очка

Г. 4 очка.

12. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?

А. Засчитает очки сопернику.

Б. Назначит спорный.

В. Назначит вбрасывание в пользу соперника.

Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.

13. Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено одной команде за четыре 10-минутных периода?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 8

14. Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?

А. 1:0

Б. 10:0

В. 15:0

Г. 20:0

15. При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?

А. 1

Б. 2
В. 3
Г. 4
16. Сколько человек играют на площадке?
А. 4
Б. 5
В. 6
Г. 11
17. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
А. 305 см.
Б. 260 см.
В. 310 см.
Г. 300 см.
18.Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по
кольцу?
А. 30 сек.
Б. 24 сек.
В. 20 сек.
19.Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
А. 3 шага
Б. 2 шага
В. 1 шаг
20.Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
А. 10 сек.
Б. 8 сек.
В. 24 сек.

Тест (волейбол)

1. Что означает слово волейбол?
А. рука и мяч
Б. сетка и мяч
В. удар с лёту и мяч
Г. удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?
А. Уильям Дж. Морган
Б. Пьер де Кубертен
В. Джеймс Нейсмит
Г. ХольгерНильсен

3. С чего начинается игра в волейболе?
А. с подачи
Б. с передачи
В. с подбрасывания арбитром над сеткой
Г. с вбрасывания арбитром на одну из сторон
4. Какие размеры площадки для игры в волейбол?
А. 8 × 16 м
Б. 9 × 18 м
В. 10,97 × 23,77 м
Г. 15 × 28 м

5. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

А. 2,5 м

Б. 3 м

В. 3,5 м

Г. 4 м

6.Площадка для игры в волейбол делится на ...

А. 4 зоны

Б. 7 зон

В. 6 зон

Г. 5 зон

7.Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...

А. необходимы

Б. желательны

В. не обязательны

8.Волейбол состоит из следующих элементов:

А. подача, прием, блок

Б. подача, пас, прием, блок

В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок

Г. подача, прием, нападающий удар

9.Укажите верное утверждение:

А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии

Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка

В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

10. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

А. 3

Б. 4

В. 5

Г. 6

11. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

А. 15

Б. 17

В. 20

Г. 21

12. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

А. последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

Б. неумышленное касание игроком мяча

В. к мячу одновременно коснулось несколько игроков

Г. к мячу коснулись блокирующие игроки

Настольный теннис

1.Партия считается выигранной при счете

1) 15

2) 17

3) 21

4) 11

2. Встреча из 5 партий считается законченной, если одна сторона выигрывает

1) 5 партий

2) 4 партии

3) 3 партии

4) 2 партии

3.Высокое подбрасывание мяча при подаче

1) сосредотачивает внимание на полете

2) дает дополнительное время для подготовительных действий

3) отвлекает внимание от подачи

4. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

1) Две.

2). Четыре.

3) Пять.

5. Подача переигрывается, если

1) принимающий не готов

2) мяч задел сетку, и был отбит

3) мяч задел сетку и не коснулся поверхности стола противника

6. «Топ-спин» может быть

1) накат со стола

2) контрнакат по опускающемуся мячу

3) подрезка справа (слева)

4) медленный с высокой траекторией

7. Свободная рука, на которой лежит мяч находится

1) ниже уровня игровой поверхности

2) за спиной

3) на закрытой ладони

4) выше уровня поверхности на открытой ладони

8. Начало выполнения подачи считается

1) после объявления счета

2) после подбрасывания мяча

3) когда мяч лежит на ладони

9. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

1) 1929 г.

2) 1926 г.

3) 1931 г.

10. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

1) Накат.

2). Подрезка.

3) Толчок.

ФУТБОЛ

1 Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А. 8

Б. 10
В. 11
Г. 9
2 Какова ширина футбольных ворот?
А. 7м 30см
Б. 7м 32см
В. 7м 35см
Г. 7м 38см
3 С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
А. 9 м
Б. 10 м
В. 11 м
Г. 12 м
4 Что означает «желтая карточка» в футболе?
А. замечание
Б. предупреждение
В. выговор
Г. удаление
5 Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?
А. серединой подъема
Б. внутренней частью подъема
В. внешней частью подъема
Г. внутренней стороной стопы
6 Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
А. форвард
Б. голкипер
В. стоппер
Г. хавбек
7 Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?
А. форвард
Б. голкипер
В. стоппер
Г. хавбек
8. Что означает «красная карточка» в футболе?
А. замечание
Б. предупреждение
В. выговор
Г. удаление
9 К индивидуальным действиям в защите не относятся:
А. передача мяча
Б. перехват
В. отбор мяча
10 Когда выбрасывается мяч:
А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;
Б. вышедшей за пределы поля за воротами;

Тема Аэробика и атлетическая гимнастика
Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК-4,**

Контролируемые компетенции – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности **ОК-8**

1. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

2. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

3. Какой предмет используется для занятий “босу”?

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

В. Половина резинового мяча.

4. Что такое атлетическое единоборство?

А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

5. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

А. Асаны.

Б. Босу.

В. Цигун.

6. Какого направления фитнеса не существует

А. Бодифлекс.

Б. Стретчинг.

В. Аквабосу.

7. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

А. Комплекс.

Б. Группа

В. Алгоритм.

8. Каково основное значение витаминов для организма человека?

А. Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.

Б. Являются источником питания и энергии.

В. В принципе не нужны человеку.

9. Запасы углеводов особенно интенсивно используются вовремя:

А. Сна.

Б. Физических нагрузок.

В. Умственной деятельности.

10. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:
А. Записках Древней Трои.
Б. Олимпийской Хартии.
В. Олимпийском Слове.

Тема Лыжная подготовка.
Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК-4,**

Контролируемые компетенции – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности **ОК-8**

1. На пластиковые лыжи мазь накладывается:
А) на всю скользящую поверхность;
Б) под колодку;
В) на носки и на пятки.

2. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:
а) коньковый
б) классический
в) одновременно

3. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:
а) отталкивание палками
б) постановкой палок
в) постановкой одной из лыж

4. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:
а) основе закономерностей и принципов
б) основе спортивного календаря
в) основе морфологических показателей спортсмена

5. Двигательный навык характеризуется:
а) постоянным осмыслением выполняемых действий
б) оптимальными действиями лыжника
в) минимальным контролем со стороны сознания

6. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:
а) соревновательный метод
б) сочетание нагрузки и отдыха
в) переменный метод

7. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника:
а) торможение падением
б) плугом
в) боком

8. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:
а) правилами соревнований
б) методикой обучения
в) биологическими ритмами человека

9. Лыжник может пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже, так ли это:
а) да
б) нет
в) зависит от вида соревнований

10. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:
а) развитии специальных физических качеств
б) создании правильного образа действия
в) выборе качественного лыжного инвентаря

11. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх:
а) 1956
б) 1984
в) 1989

12. Тактическая подготовка помогает лыжнику:
а) уверенно выступить на соревнованиях
б) поддерживать скорость передвижения на дистанции
в) грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок

13. Какого поворота на лыжах нет:
а) поворота «полуплугом»
б) поворота на месте махом
в) поворота переступанием

14. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:
а) различных взаимосвязанных видов подготовки +
б) подготовки к соревнованиям и участия в них
в) отдельных взаимосвязанных макроциклов

Комплект тематик для рефератов
Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК-4,**
Контролируемые компетенции – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности **ОК-8**

Тема 1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

1.Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2 Психосоматические заболевания и их профилактика.
3 Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4 Здоровье населения России

5 Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6 Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7 Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8 Гиподинамия - проблема современного мира.
9 Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10.Стресс и здоровье.
11 Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарцисизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15.Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17.Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
20. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности.
21. Здоровый студент – востребованный специалист
22. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
23. Оптимальный двигательный режим студента.

Тема Легкая атлетика

Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК-4,**

Контролируемые компетенции – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности **ОК-8**

1. Классификация членов коллегии судей по виду спорта.
2. Перечень и содержание необходимой документации для присвоения разных спортивных категорий.
3. Структура коллегии судей по виду спорта.
4. Положение о физкультурно-оздоровительных мероприятиях по виду спорта.
5. Смета проведения различных спортивно-массовых мероприятий по виду спорта.
6. Учет и отчетность членов коллегии судей по виду спорта.
7. Анализ и содержание работы президиума коллегии судей по виду спорта.
8. Анализ особенностей организации и проведения церемониалов по виду спорта.
9. Анализ положения о спортивных судьях по виду спорта.
10. Всероссийский реестр видов спорта.
11. Анализ современных методы планирования и организации различного уровня соревнований по виду спорта.
12. Анализ организации работы и взаимодействие членов ГСК по виду спорта.
13. Анализ организации и обеспечения информационной работы на соревнованиях различного уровня по виду спорта.
14. Медицинское обеспечение соревнований различного уровня по виду спорта. Его основные задачи.
15. Положение о спортивно-массовых мероприятиях по виду спорта.
16. Технический делегат по виду спорта и его основные обязанности.
17. Анализ работы отдельных бригад по виду спорта.
18. Техническая безопасность при проведении спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Тема Виды спорта (по выбору).

Тема Лыжная подготовка

Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК-4,**

Контролируемые компетенции – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности **ОК-8**

1. История лыжного спорта.
2. Подготовка лыж к соревнованиям (классические лыжные ходы и коньковый ход).
3. Способы перехода с одного лыжного хода на другой и методика обучения.
4. Организация и методические основы учебного процесса по лыжной подготовке.
5. Развитие физических качеств по лыжной подготовке.
6. Формы организаций занятий по лыжной подготовке со школьниками.
7. Классификация способов передвижения на лыжах.
8. Техника и методика обучения коньковым ходам.

Тема Легкая атлетика.

Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК-4,**

Контролируемые компетенции – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности **ОК-8**

Контрольные нормативы (тесты) по легкой атлетике и общей физической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки			Юноши		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	4.5	4.7	4.9
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	8.4	8.6	8.8
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	13.2	13.8	14.0
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10			
5	Бег 1000 м (мин.сек)				4.02	4.16	4.31
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	12.00	12.35	13.10
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	12.2	12.5	12.8
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	250	240	230
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	140	130	120
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	15	12	9
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40			
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)				10	7	5
13	Наклон вперед	25	20	15			
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	40	35	30
15	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34	32	30	20	18	16

Тема Общая физическая подготовка
Контролируемые компетенции – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде **ОК-4,**

Контролируемые компетенции – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности **ОК-8**

№	Физические способности	Контрольное упражнение	оценка					
			юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4.5	4.7	4.9	5.0	5.2	5.4
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	7,3	7,7	8,2	8,4	9,3	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	220	210	200	170	160	150
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9-12	5	20	14	7
5	Силовые	Приседание на одной ноге с опорой о стену (правая,левая),кол-во раз	10/10	8/8	6/6	8/8	6/6	5/5

Тема Спортивные игры.
Контролируемые компетенции – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности **ОК-8**

Контрольные нормативы (тесты) по волейболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
2.	Передачи мяча снизу над собой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах любым способом, расстояние между игроками 3 м.; кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя,боковая-6 подач на точность;кол-вораз	5-4	3	2	4	3	2
5.	Метание набивного мяча(медицинболавес-1кг.)изположениясидяногиврозь,3 попытки; в	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения «елочка» в сек.	16	18	20	20	22	23

Контрольные нормативы (тесты) по баскетболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты(кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80-75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий(количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии(3 прохода- справа, с центра, слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-

Настольный теннис

№	Контрольный норматив	**Оценка**					
		Юноши			**Девушки**		
		5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте	100	70-99	40-69	90	89-70	69-40
2	Удары справа у тренировочной стенки	20	19-15	10-14	17 и более	16-14	13-10
3	Удары слева у тренировочной стенки	20	19-15	10-14	17 и более	16-14	13-10
4	Удар-подача справа	20	19-15	10-14	17 и более	16-14	13-10
5	Удар-подача слева	20	19-15	10-14	17 и более	16-14	13-10

Футбол

№	Контрольный норматив	**Оценка**		
		Юноши		
		5	**4**	**3**
1	Бег 30 метров (с).	1.8 сек. и менее	1.9-2.3 сек.	2.4-2.7 сек.
2	Ведение мяча 30 метров (с).	4.4 сек. и менее	4.9-4.5 сек.	5.9-5.6 сек.
3	Удары по воротам на точность (щёчкой), правый, левый, нижние углы ворот, с 11 метров, 10 ударов - 5 в лев., 5 в пр.	10	7-9	6-4
4	Жонглирование мяча (кол-во раз), «щёчкой», подъёмом стопы, левой-правой ногой.	20	15-19	11-14
5	Передача мяча в парах, на точность «щёчкой», расстояние 25 метров, по 20 передач каждый.	20	15-19	11-14

Атлетическая гимнастика

Контролируемые компетенции – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности **ОК-8**

№	Контрольный норматив	**Оценка**		
		Юноши		
		5	**4**	**3**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	12	8-10	5-7
2	Метание набивного мяча из-за головы сидя (1-3кг)	700 и более	600 и более	550 и более
3	Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)	20	15-19	10-14
4	Приседание на одной ноге, стоя на степе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)	13	10	7
5	Вис углом на перекладине	25 и более	20	15

Аэробика

№	Контрольный норматив	Оценка		
		Девушки		
		5	4	3
1	Выполнение базовых шагов аэробики: Heel touch, grape wine, curl, mambo, cross, knee up, kick, scoop, side to side, Cha-cha-cha, squat, chasse.	10-8	7-5	4-2
2	Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).	90-85	84-80	79-75

Тема Лыжная подготовка.

Контролируемые компетенции – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности **ОК-8**

Контрольные нормативы (тесты) по лыжной подготовке

дистанция	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
(1км)	…..	….	…..	5.30	6.00	7.00
(2км)	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
(3км)	15.30	16.30	18.00	19.30	20.00	21.00
(5км)	27.00	29.00	31.00			

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине

Представлены вопросы и задания к зачету/дифференцированному зачету

1. Объясните, почему систематические занятия физическими упражнениями оказывают влияние на здоровье и работоспособность человека

2. Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями

3. Задачи, продолжительность, подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики

4. Как часто следует проводить физкультурные паузы в течение рабочего дня? Почему?

5. Подбор упражнений, продолжительность физкультурных пауз

6. Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в занятиях кондиционной направленности?

7. Какова оптимальная частота и продолжительность занятий кондиционной направленности?

8. В какую часть занятия кондиционной направленности рекомендуется включать упражнения для развития гибкости? Почему?

9. Выполнение каких физических упражнений способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Почему?

10. Какие упражнения следует включать в самостоятельные занятия для профилактики заболеваний позвоночника?

11. Дайте определение физического качества «быстрота»

12. Дайте определение физического качества «сила»

13. Дайте определение физического качества «гибкость»

14. Дайте определение физического качества «выносливость»

15. Дайте определение физического качества «ловкость»

16. Какие упражнения и виды спорта преимущественно развивают общую выносливость?

17. Назовите методы развития гибкости

18. Какие физические нагрузки используются для развития быстроты?

19. Какие упражнения используются для развития силовой выносливости?

20. Какие упражнения и виды спорта способствуют развитию ловкости?

21. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, его цель, задачи

22. Какие существуют формы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?

23. Задачи и методы предварительного контроля

24. Задачи и методы текущего контроля

25. Задачи и методы этапного контроля

26. Методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы

27. Назовите нормальные значения артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое у людей в возрасте 20-40 лет

28. Как изменяются основные функциональные показатели (ЧСС, частота дыхания) при выполнении беговых нагрузок?

29. По каким показателям можно оценить уровень развития физических качеств?

30. Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?

31. Что означает термин «круговая тренировка»?

32. Какие задачи физического воспитания могут решаться с использованием методики круговой тренировки?

33. Какое количество упражнений включается в круговую тренировку?

34. Назовите дозировку упражнений в круговой тренировке (количество повторений, подходов).

35. Какова продолжительность интервалов отдыха между упражнениями в круговой тренировке?

Общая физическая подготовка

№	Физические способности	Контрольное упражнение	оценка					
			юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4.5	4.7	4.9	5.0	5.2	5.4
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	7,3	7,7	8,2	8,4	9,3	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	220	210	200	170	160	150
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9-12	5	20	14	7
5	Силовые	Приседание на одной ноге с опорой о стену (правая,левая),кол-во раз	10/10	8/8	6/6	8/8	6/6	5/5