

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 экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института экономики,
информационных технологий и креативных индустрий



Кожевникова Т.М.
«25» февраля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

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

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация
«Бухгалтер»

Год набора - 2026

Тамбов 2026

Разработчик(и) программы:

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

Эксперт:

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

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), с учетом ПОП и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры Факультета физической культуры и спорта 2 февраля 2026г. протокол № 7.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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	Организовывать работу коллектива и команды	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	112
в т.ч. в форме практической подготовки	112
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	112
<i>Самостоятельная работа</i>	—
Промежуточная аттестация	-

2.2. 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	ОК 04 ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура общекультурной профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	4	
	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»		
	В том числе практических занятий		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	4	
	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		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		20	ОК 04

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 3. Волейбол		16	ОК 04 ОК 08
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	4	

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	3	
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	-	
	Практическое занятие. Игра по правилам	-	
Раздел 4. Баскетбол		16	ОК 04 ОК 08
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	4	

Передачи мяча. ОФП	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростносиловых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам	3	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	5	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	3	
Раздел 5. Гимнастика		18	ОК 04 ОК 08
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	5	
	В том числе практических занятий	5	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2. Техника акробатических	Содержание учебного материала	5	
	В том числе практических занятий	5	

упражнений	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	-	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
	Содержание учебного материала	4	
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	-	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	-	

Раздел 6. Бадминтон		6	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	3	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала	3	
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие. Отработка подач		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	-	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	-	
	Практическое занятие. Игра по правилам	-	
Раздел 7. Настольный теннис		3	ОК 04 ОК 08
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	3	
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 8. Плавание		4	

Тема 8.1. Плавание (при наличии условий)	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды		
Раздел 9. Лыжная подготовка		10	ОК 04 ОК 08
Тема 9.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала	10	
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	4	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		14	ОК 04 ОК 08
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. 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 заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка	6	

	эффективности ППФП.		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	-	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация в форме зачет, диф. зачет		-	
Всего:		112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Многофункциональный зал игровых видов спорта, (Советская 181) оснащенный:

I. Специализированная мебель и системы хранения:

Основное оборудование:

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 офисный – 1 шт.

Инвентарная комната «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»

I. Специализированная мебель и системы хранения:

Основное оборудование:

Шкаф – 9 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.

Дополнительное оборудование:

Сейф – 1 шт.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (Советская 181)

I. Специализированная мебель и системы хранения:

Основное оборудование:

Беговая дорожка – 400 метров

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

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

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

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

Брусья высотой 1,45 метра 2 – шт.

Шведская стенка высотой 2,2 метра – 2 шт.

Наклонная скамья длиной 1,26 метра – 2 шт.

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

– препятствие «Лабиринт» – сборная металлическая конструкция, (д*ш*в*)

6100*2000*1100 мм,

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

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

– препятствие «Разрушенная лестница» - несколько модулей, 5400*2000*1740 мм,

– одиночный «окоп» для стрельбы и метания гранат (с комплектом гранат для метания) – металлический каркас, 2220*1040*600 мм.

Трибуна

3. Спортивный зал

I. Специализированная мебель и системы хранения:

Основное оборудование:

Подвесные кольца – 2 шт.

Брусья разновысокие – 1 шт.

Брусья параллельные – 2 шт.

Конь-махи – 1 шт.

Перекладина высокая – 1 шт.

Перекладина низкая – 1 шт.

Снаряды для опорных прыжков – 2 шт.

Бревно гимнастическое – 1 шт.

Гимнастические маты – 20 шт.

Гимнастические скамейки – 5 шт.

Батут стандартный – 1 шт.

Подкидные мостики – 1 шт.

Гимнастические палки – 66 шт.

Магнетица – 1 шт.

Канат – 1 шт.

Дополнительное оборудование:

Пианино – 1 шт.

II. Технические средства:

Основное оборудование:

Музыкальный центр – 1 шт.

4. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (помещение 3, кабинет 47), оснащен оборудованием:

I. Специализированная мебель и системы хранения:

Основное оборудование:

Стол ученический - 15 шт.

Стул офисный - 30 шт.

Стол преподавателя - 1 шт.

Стул преподавателя - 1 шт.

Шкаф со стеклом для документов - 5 шт.

Книжный шкаф - 5 шт.

Тумба встроенная - 3 шт.

Вешалка для одежды - 1 шт.

Трибуна - 1 шт.

Дополнительное оборудование:

Проекционный экран - 1 шт.

II. Технические средства:

Основное оборудование:

Мультимедийный проектор - 1 шт.

Автоматизированное рабочее место преподавателя - 1 шт.

III. Демонстрационные учебно-наглядные пособия:

Основное оборудование:

Учебно-методическая литература - 35 шт.

Учебно-наглядные пособия - 35 шт.

Дополнительное оборудование:

Кушетка смотровая - 1 шт.

Периметр наст.регистр. (анализатор поля зрения) ПНР-03 - 1 шт.

Кресло Барани для тренировки вестибулярного аппарата - 1 шт.

Анатомическая деталь Скелет человека на металлической подставке - 2 шт.

Анализатор состава тела "МЕДАСС" ABC-02 - 1 шт.

Эргоспирометр - 1 шт.

Динамометр медицинский электронный ручной ДМЭР-120-0,5-И-Д - 1 шт.

Динамометр электронный становой ДЭС-300 - 1 шт.

Весы напольные медицинские электронные с функцией измерения роста и вычислением ИМТ ВМЭН-200-50/100-С-СТ-А - 1 шт.

Рулетка электронная медицинская РЭМ-1400-1-И - 1 шт.

Перечень программного обеспечения:

Операционная система Microsoft Windows 10

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.

Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-

2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. 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>

3.2.3. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. 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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> 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		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения,	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	характерными для данной профессии/ специальности.	
---	---	--

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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. 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. Стиплъ-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

Темы рефератов:

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, тренажеров, 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.

Практическое задание. 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.	4-6		Руки прямые,

	1. Правую назад на носок, дугами вперед руки вверх. 2. И.П. 3. Левую назад на носок, дугами вперед руки вверх 4. И.п.			тянуться вверх, носок оттянут
2	И.п.- о.с 1- 2 - 3 - 4-	4-6 раз		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

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

Тестирование:

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

16. Что является наиболее верным при определении понятия «здоровье человека»?

А. отсутствие болезней, в сочетании с состоянием полного физического, психического, социального благополучия

Б. состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение

В. потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность

Г. способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

17. Здоровый образ жизни, это –

А. тип поведения личности, фиксирующий манеры, привычки, склонности человека в конкретных социальных условиях

Б. способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

В. способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность

Г. типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях укрепляющих адаптивные возможности организма

18. Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?

- А. рождаемость
- Б. средняя продолжительность жизни
- В. работоспособность**
- Г. прирост населения

19. Что из перечисленного не соответствует правилам рационального питания?

А. пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма

Б. пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов

В. пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве

Г. пища должна быть доброкачественной

20. Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?

- А. режим труда и отдыха, организация сна
- Б. режим питания, организация двигательной активности

- В. профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований
Г. низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни
21. Какова последовательность процедур закаливания?
А. воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание
Б. обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание
В. моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание
Г. воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание
22. К качественным характеристикам здоровья не относится:
А. абсолютно здоров
Б. практически здоров
В. не здоров
Г. ослаблен
23. Количественным критерием здоровья принято считать величину:
А. максимального потребления кислорода (МПК)
Б. частоту сердечных сокращений (ЧСС)
В. минутный объем крови (МОК)
Г. ударный объем крови (УОК)
24. Какой из ниже перечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье?
А. образ жизни
Б. генетика человека
В. внешняя среда
Г. уровень здравоохранения
25. Выберите верное утверждение. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:
А. удаление внешних причин негативного воздействия на организм
Б. укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний
В. борьба с негативным воздействием окружающей среды
Г. лечебно-профилактические мероприятия
- 26. Кто придумал баскетбол, как игру?**
А. Джеймс Нейсмит
Б. Пьер де Кубертен
В. Хольгер Нильсен
Г. Уильям Дж. Морган
- 27. В какой стране изобрели баскетбол?**
А. Англия
Б. Бразилия
В. Испания
Г. США
- 28. 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
- 29. Что означает слово «баскетбол»?**
А. «Баск (житель баскских земель в Испании) + мяч»
Б. «Бакс (доллар) + мяч»
В. «Бас (мужской голос) + мяч»
Г. «Корзина + мяч»
- 30. Какие размеры баскетбольной площадки?**
А. 18×9м

Б. 23,77×10,97м

В. 28×15м

Г. 40×20м

31. В каком году появился баскетбол?

А. 1846

Б. 1890

В. 1891

Г. 1895

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

А. 1

Б. 2

В. 3

Г. 4

33. 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.

34. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?

А. 2

Б. 3

В. 4

Г. 6

35. 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 чьем щите застрял мяч.

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

36. Какой цены заброшенного мяча не существует?

А. 1 очко

Б. 2 очка

В. 3 очка

Г. 4 очка.

37. 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.

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

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 8

39. 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

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

А. 1

Б. 2

В. 3

Г. 4

41. Сколько человек играют на площадке?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 11

42. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

А. 305 см.

Б. 260 см.

В. 310 см.

Г. 300 см.

43. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

А. 30 сек.

Б. 24 сек.

В. 20 сек.

44. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

А. 3 шага

Б. 2 шага

В. 1 шаг

45. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

А. 10 сек.

Б. 8 сек.

В. 24 сек.

46. Что означает слово волейбол?

А. рука и мяч

Б. сетка и мяч

В. удар с лёту и мяч

Г. удар рукой и мяч

47. Кто считается создателем игры волейбол?

А. Уильям Дж. Морган

Б. Пьер де Кубертен

В. Джеймс Нейсмит

Г. Хольгер Нильсен

48. 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

49. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

А. 8×16 м

Б. 9×18 м

В. $10,97 \times 23,77$ м

Г. 15×28 м

50. 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

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

А. 4 зоны

Б. 7 зон

В. 6 зон

Г. 5 зон

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

А. необходимы

Б. желательны

В. не обязательны

53. 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

54. 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

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

А. 3

Б. 4

В. 5

Г. 6

56. 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

57. 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

58. Партия считается выигранной при счете

1) 15

2) 17

3) 21

4) 11

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

1) 5 партий

2) 4 партии

3) 3 партии

- 4) 2 партии
60. Высокое подбрасывание мяча при подаче
- 1) сосредотачивает внимание на полете
 - 2) дает дополнительное время для подготовительных действий**
 - 3) отвлекает внимание от подачи
61. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
- 1) Две.**
 - 2). Четыре.
 - 3) Пять.
62. подача переигрывается, если
- 1) принимающий не готов
 - 2) мяч задел сетку, и был отбит**
 - 3) мяч задел сетку и не коснулся поверхности стола противника
63. «Топ-спин» может быть
- 1) накат со стола
 - 2) контрнакат по опускающемуся мячу
 - 3) подрезка справа (слева)
 - 4) медленный с высокой траекторией**
64. 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**
65. Начало выполнения подачи считается
- 1) после объявления счета
 - 2) после подбрасывания мяча**
 - 3) когда мяч лежит на ладони
66. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?
- 1) 1929 г.
 - 2) 1926 г.**
 - 3) 1931 г.
67. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?
- 1) Накат.**
 - 2). Подрезка.
 - 3) Толчок.
68. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
- А. 8
- Б. 10
- В. 11**
- Г. 9
69. Какова ширина футбольных ворот?
- А. 7м 30см
- Б. 7м 32см**
- В. 7м 35см
- Г. 7м 38см
70. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
- А. 9 м
- Б. 10 м

В. 11 м

Г. 12 м

71 Что означает «желтая карточка» в футболе?

А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор

Г. удаление

72 Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А. серединой подъема

Б. внутренней частью подъема

В. внешней частью подъема

Г. внутренней стороной стопы

73 Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А. форвард

Б. голкипер

В. стоппер

Г. хавбек

74. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?

А. форвард

Б. голкипер

В. стоппер

Г. хавбек

75. Что означает «красная карточка» в футболе?

А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор

Г. удаление

76 К индивидуальным действиям в защите не относятся:

А. передача мяча

Б. перехват

В. отбор мяча

77 Когда выбрасывается мяч:

А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;

Б. вышедшей за пределы поля за воротами;

781. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

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

А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

80. Какой предмет используется для занятий “босу”?

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

В. Половина резинового мяча.

81. 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.

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

А. Асаны.

Б. Босу.

В. Цигун.

83. Какого направления фитнеса не существует

А. Бодифлекс.

Б. Стретчинг.

В. Аквабосу.

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

А. Комплекс.

Б. Группа

В. Алгоритм.

85. 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.

86. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:

А. Сна.

Б. Физических нагрузок.

В. Умственной деятельности.

87. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:

А. Записках Древней Трои.

Б. Олимпийской Хартии.

В. Олимпийском Слове.

88. На пластиковые лыжи мазь накладывается:

А) на всю скользящую поверхность;

Б) под колодку;

В) на носки и на пятки.

89. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:

а) коньковый

б) классический

в) одновременно

90. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:

а) отталкивание палками

б) постановкой палок

в) постановкой одной из лыж

91. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:

а) основе закономерностей и принципов

б) основе спортивного календаря

в) основе морфологических показателей спортсмена

92. Двигательный навык характеризуется:

а) постоянным осмыслением выполняемых действий

б) оптимальными действиями лыжника

в) минимальным контролем со стороны сознания

93. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:

а) соревновательный метод

б) сочетание нагрузки и отдыха

в) переменный метод

94. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника:

а) торможение падением

б) плугом

в) боком

95. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:

а) правилами соревнований

б) методикой обучения

в) биологическими ритмами человека

96. Лыжник может пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже, так ли это:

а) да

б) нет

в) зависит от вида соревнований

97. 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

98. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх:

а) 1956

б) 1984

в) 1989

99. Тактическая подготовка помогает лыжнику:

а) уверенно выступить на соревнованиях

б) поддерживать скорость передвижения на дистанции

в) грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок

100. Какого поворота на лыжах нет:

а) поворота «полуплугом»

б) поворота на месте махом

в) поворота переступанием

101. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:

а) различных взаимосвязанных видов подготовки

б) подготовки к соревнованиям и участия в них

в) отдельных взаимосвязанных макроциклов

Темы рефератов:

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.
 24. Классификация членов коллегии судей по виду спорта.
 25. Перечень и содержание необходимой документации для присвоения разных спортивных категорий.
 26. Структура коллегии судей по виду спорта.
 27. Положение о физкультурно-оздоровительных мероприятиях по виду спорта.
 28. Смета проведения различных спортивно-массовых мероприятий по виду спорта.
 29. Учет и отчетность членов коллегии судей по виду спорта.
 30. Анализ и содержание работы президиума коллегии судей по виду спорта.
 31. Анализ особенностей организации и проведения церемониалов по виду спорта.
 32. Анализ положения о спортивных судьях по виду спорта.
 33. Всероссийский реестр видов спорта.
 34. Анализ современных методы планирования и организации различного уровня соревнований по виду спорта.
 35. Анализ организации работы и взаимодействие членов ГСК по виду спорта.
 36. Анализ организации и обеспечения информационной работы на соревнованиях различного уровня по виду спорта.
 37. Медицинское обеспечение соревнований различного уровня по виду спорта.
- Его основные задачи.
38. Положение о спортивно-массовых мероприятиях по виду спорта.
 39. Технический делегат по виду спорта и его основные обязанности.
 40. Анализ работы отдельных бригад по виду спорта.
 41. Техническая безопасность при проведении спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.
 42. История лыжного спорта.
 43. Подготовка лыж к соревнованиям (классические лыжные ходы и коньковый ход).
 44. Организация и методические основы учебного процесса по лыжной подготовке.
 45. Развитие физических качеств по лыжной подготовке.
 46. Формы организаций занятий по лыжной подготовке со школьниками.
 47. Классификация способов передвижения на лыжах.
 48. Техника и методика обучения коньковым ходам.
 49. Способы перехода с одного лыжного хода на другой и методика обучения.

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

№ п/п	Наименование упражнений	Подготовка					
		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

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

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-во раз	5-4	3	2	4	3	2
5.	Метание набивного мяча (медицинбол вес-1 кг.) из положения сидя ног 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

№	Контрольный норматив	Оценка
---	----------------------	--------

п/п		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

№	Контрольный норматив	Оценка		
		Юноши		
		5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на	12	8-10	5-7

	параллельных брусьях (кол-во раз)			
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 ступе 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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета/зачета.

Вопросы (задания) к дифференцированному зачету/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?