

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УВР  
УрСЭИ (филиал) ОУП ВО «АТиСО»  
\_\_\_\_\_  
О.В. Зубкова  
«10 » июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура**

(название дисциплины в соответствии с учебным планом)

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

**09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)**

(код профессии, специальности СПО)

**Техник-программист**

(наименование квалификации)

Кафедра: Гуманитарных, естественнонаучных и математических дисциплин

Разработчики программы: Лукашевич Т.С.

Челябинск -2020

## Оглавление

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля).	3
1.2. Цели и задачи учебной дисциплины.....	3
1.3. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена .....	3
1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>4</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>8</b>
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	8
3.2. Информационное обеспечение реализации программы .....	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..</b>	<b>10</b>
<b>5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>10</b>
<b>6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	<b>12</b>
6.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля по учебной дисциплине .....	12
6.2 Контрольно-измерительные материалы для проведения текущего контроля по учебной дисциплине .....	12
<b>7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	<b>36</b>
7.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	36
по учебной дисциплине.....	36
7.2. Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине .....	41
<b>8. ПРОВЕРКА СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ</b> .....	<b>43</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)», квалификация Техник-программист.

## 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения учебной дисциплины

сформировать потребности вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- воспитать потребности в физическом совершенствовании, в систематических занятиях физической культурой (ФК) и спортом;
- сформировать систему знаний по основам теории и методики ФК и спортивной тренировки;
- укрепить здоровье студентов, содействовать правильному формированию и гармоничному развитию организма, привить навыки здорового образа жизни, поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего периода обучения;
- изучить способы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 1.3. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» в программе подготовки специалистов среднего звена относится к дисциплинам Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла (ОГСЭ.04) специальности 09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)».

Учебная дисциплина «Физическая культура» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных студентами при изучении дисциплин ОУДБ.06 «Основы безопасности жизнедеятельности», ОУДБ.05 «Физическая культура».

Знания, умения и навыки, полученные студентами при изучении данной дисциплины, являются основой формирования и развития рационального мировоззрения и культуры мышления; могут быть полезными при изучении дисциплин профессионального цикла.

## 1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить следующие **компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате изучения дисциплины студент должен:

**уметь:**

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

31- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32- основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов 2г.10м./3г.10м						
	1 семестр/ 3 семестр	2 семестр/ 4 семестр	3 семестр/ 5 семестр	4 семестр/ 6 семестр	5 семестр/ 7 семестр	6 семестр/ 8 семестр	Итого
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>58</b>	<b>86</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>52</b>	<b>40</b>	<b>376</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>26</b>	<b>202</b>	<b>188</b>
В том числе:							
теоретическое обучение							
практические занятия	29	43	30	40	26	20	188
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>188</b>
В том числе:							
выполнение комплексов упражнений	29	43	30	40	26	20	188
подготовка докладов по темам							
<b>Итоговые аттестации</b>	<b>ДФК</b>	<b>ДФК</b>	<b>ДФК</b>	<b>ДФК</b>	<b>ДФК</b>	<b>зачет</b>	<b>ДФК зачет</b>

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов 3г.10м	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа студента	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
<b>Раздел 1. Теоретико - практический (практические основы физической культуры)</b>							
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.1.1 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>1.1.2 Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>	6,5	0,5	-	6	1	ОК. 2, ОК 3, ОК 6

<p><b>Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Практические занятия:</b>  1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.  1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.  1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p>	6,5	0,5	-	6	1	
<p><b>Тема 1.3. Основы здорового образа жизни</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Практическое занятие:</b>  1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.  Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.  Подготовка докладов по теме раздела</p>	7	1	-	6	1	
<p><b>Раздел 2. Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)</b></p>							
<p><b>Тема 2.1. Методико-практические занятия:</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Практические занятия:</b>  2.1.1 Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).  2.1.2 Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).  2.1.3 Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.  2.1.4 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.  2.1.5 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.  2. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	96	-	56	40	1	

	4. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. 5. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.						
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>							
<b>Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия</b>							
<b>легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> 3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). 3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. 3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	102	2	50	50	1	
<b>Итого 2/4 семестр</b>		102	2	50	50		
<b>баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> 3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. 3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. 3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	39	-	10	29	1	
<b>волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> 3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах 3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру. 3.1.9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу	25	-	10	15	1	

	двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах						
гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Практические занятия:</b>  3.1.10 Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно безшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 - 2 км. Техника подъема «елочкой». Ходьба, бег с различными заданиями.  3.1.11 Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.  3.1.12 Игра на лыжах «Остановка рывком». Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.  3.1.13 Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Переноска и надевание лыж. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.</p>	14	-	14	-	1	
гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Практические занятия:</b>  3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.  3.1.15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.  3.1.16 Разновидности ходьбы.  3.1.17 Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).</p>	89	-	53	36	1	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Самостоятельная работа обучающихся по разделу 3:</b>  1. Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  2. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности  3. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.  4. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.  5. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.  6. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».  7. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение</p>						

	<p>расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах</p> <p>8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.</p> <p>9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах</p> <p>10 Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно безшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 - 2 км. Техника подъема «елочкой». Ходьба, бег с различными заданиями.</p> <p>11 Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.</p> <p>12 Игра на лыжах «Остановка рывком». Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.</p> <p>13 Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Переноска и надевание лыж. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.</p> <p>14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.</p> <p>15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.</p> <p>16 Разновидности ходьбы.</p> <p>17 Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).</p>						
<b>Всего</b>		376		188	188		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – **ознакомительный или минимальный уровень** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – **репродуктивный или базовый уровень** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – **продуктивный или высокий уровень (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)**

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.



Оборудование:

- волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, скакалки, обручи, мат и коврики для растяжки и выполнения упражнений.
- рабочее место преподавателя.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### Основная литература

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 432 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
3. Небытова, Л. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — 978-5-7638-3640-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>

#### Дополнительная литература

5. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>
6. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>
7. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>
8. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
9. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>
10. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины (модуля)

Интернет ресурс (адрес)	Описание ресурса
<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/17/elektronnye-obrazovatelnye-resursy-po-fizicheskoj">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/17/elektronnye-obrazovatelnye-resursy-po-fizicheskoj</a>	Электронные образовательные ресурсы по физической культуре
<a href="http://teoriya.ru/ru">http://teoriya.ru/ru</a>	журнал «Теория и практика физической культуры».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения, подлежащие проверке</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> 31- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32- основы здорового образа жизни.</p> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Тестирование; устный опрос; доклад, заполнение таблицы с результатами</p>

#### 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по выполнению практических занятий

Практическое занятие №1

Выполнение различных комплексов физических упражнений.

Практическое занятие №2

1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.
2. Подвижные игры различной интенсивности

### Практическое занятие №3

1. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с ускорением на 30 метров.
4. Челночный бег 4x10 метров.
5. Техника передачи эстафетной палочки.
6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»:
  - а) отталкивание с шага.
  - б) прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу.
  - в) прыжок с трёх шагов.
7. Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и координации движений.

### Практическое занятие №4

Баскетбол, волейбол, футбол

### Практическое занятие №5

1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений
2. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости, точности двигательного и зрительного анализаторов, координации двигательных действий кистей и пальцев рук

Методические указания по выполнению докладов

Доклад: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы.

Доклад по теме - это изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной проблеме или вопросу.

#### **Методические указания по подготовке к ДФК/Зачету**

Наиболее ответственным этапом в обучении студентов является экзаменационная сессия. На ней студенты отчитываются о выполнении учебной программы, об уровне и объеме полученных знаний. Это государственная отчетность студентов за период обучения, за изучение учебной дисциплины.

Залогом успешного прохождения контроля являются систематические, добросовестные занятия студента. Однако это не исключает необходимости специальной работы перед сессией и в период сдачи зачета. Специфической задачей студента в период экзаменационной сессии являются повторение, обобщение и систематизация всего материала.

В процессе повторения анализируются и систематизируются все знания, накопленные при изучении программного материала: данные учебника, записи лекций, конспекты прочитанных книг, заметки, сделанные во время консультаций или семинаров, и др.

Консультации, которые проводятся для студентов в период экзаменационной сессии, необходимо использовать для углубления знаний, для восполнения пробелов и для разрешения всех возникших трудностей.

При подготовке к контролю необходимо еще раз проверить себя на предмет усвоения основных категорий и ключевых понятий курса.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля по учебной дисциплине

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

**Практическое задание по теме: «Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека»**

*Цель практического занятия:* воспитать любовь к урокам физической культуры; воспитать у обучающихся чувство коллективизма, товарищества; ознакомить учащихся с признаками утомления; формировать знания и представления о необходимости чуткого внимания к реакции организма на физическую нагрузку.

*Задачи практического занятия:* усвоить значение «физическая подготовка»; развить познавательный интерес к занятиям физической культуры; содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве; формировать навык коллективных действий, содействовать воспитанию четкости и красоты.

#### Тестовое задание

##### **Вариант 1.**

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
  - а) физических и психических качеств людей;
  - б) техники двигательных действий;
  - в) работоспособности человека;
  - г) природных физических свойств человека.
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...
  - а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
  - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
  - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
  - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
  - а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
  - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
  - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
  - г) частотой сердечных сокращений.
4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...
  - а) затылком, ягодицами, пятками;
  - б) лопатками, ягодицами, пятками;
  - в) затылком, спиной, пятками;
  - г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
5. Главной причиной нарушения осанки является...
  - а) привычка к определенным позам;
  - б) слабость мышц;
  - в) отсутствие движений во время школьных уроков;
  - г) ношение сумки, портфеля на одном плече.
6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
  - а) обеспечивает ритмичность работы организма;
  - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
  - в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
7. Под силой как физическим качеством понимается:
- а) способность поднимать тяжелые предметы;
  - б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
  - в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
8. Под быстротой как физическим качеством понимается:
- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
  - б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
  - в) способность человека быстро набирать скорость.
9. Выносливость человека не зависит от...
- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
  - б) быстроты двигательной реакции;
  - в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
  - г) силы мышц.
10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?
- а) 110-130 ударов в минуту;
  - б) до 140 ударов в минуту;
  - в) 140-160 ударов в минуту;
  - г) до 160 ударов в минуту

## Вариант 2

1. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:
- а) бег на короткие дистанции;
  - б) бег на средние дистанции;
  - в) бег на длинные дистанции.
2. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:
- а) частота дыхания;
  - б) частота сердечных сокращений;
  - в) самочувствие.
3. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:
- а) экономии сил;
  - б) улучшению спортивного результата;
  - в) травмам.
  - г) повышению температуры тела.
4. Для воспитания быстроты используются:
- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
  - б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
  - в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;
5. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:
1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
  2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
  3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
  4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
  5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
  6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
  7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

6. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

7. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

8. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 – 85 ударов в минуту;
- г) 50 – 70 ударов в минуту.

9. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

10. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**Практическое задание по теме «Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом»**

*Цель практического занятия:* воспитать любовь к урокам физической культуры; воспитать у обучающихся чувство коллективизма, товарищества; ознакомить учащихся с основами и правилами закаливания; формировать знания и представления о необходимости чуткого внимания к реакции организма на физическую нагрузку.

*Задачи практического занятия:* усвоить значение и правила закаливания; развить интерес к занятиям подвижными играми; содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве; формировать навык коллективных действий.

**Тестовое задание**

**Вариант 1**

1. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания

- а) горячей водой;
- б) теплой водой;
- в) водой, имеющей температуру тела;
- г) прохладной водой.

3. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым

а) эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.) ;

б) эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

- в) эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;
- г) эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.
4. Закаливание включает:
- а) систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- б) систему организационных форм физической культуры, несущих ярко выраженный тренирующий эффект;
- в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.
5. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?
- а) сочетая упражнения с закаливанием можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- б) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельных средства физического воспитания;
- в) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни;
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.
6. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?
- а) когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор;
- б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- в) после занятий надо принять холодный душ;
- г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.
7. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?
- а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий;
- в) оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда;
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.
8. Какие процедуры закаливания ты применяешь?
- 

## Вариант 2

1. Следующим этапом после обтирания является....
- а) принятие душа;
- б) обливание;
- в) солнечные ванны.
2. Обливание следует проводить...
- а) утром после зарядки;
- б) вечером перед сном.
3. Температура воды для начала обливаний не должна быть ниже...
- а)  $30^{\circ}$ - $28^{\circ}$ ;
- б)  $28^{\circ}$ - $26^{\circ}$ ;
- в)  $24^{\circ}$ - $22^{\circ}$ .
4. Одним из способов закаливания является...
- а) принятие душа;
- б) езда на велосипеде.
5. Время пребывания под душем не должно превышать ....

- а) 10-20 сек;
  - б) 20-30 сек;
  - в) 30-40 сек.
6. Во время принятия душа нельзя допускать, чтобы....
- а) тело покрывалось гусиной кожей и появлялся озноб;
  - б) тело перегревалось и поднималась температура.
7. Что необходимо сделать по окончании водных процедур?
- а) растереть тело до посинения полотенцем и одеться;
  - б) растереть тело до легкого покраснения полотенцем и одеться.
8. Основные показатели здоровья...
- а) самочувствие, ум, красота, сон;
  - б) самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.
9. Проводить закаливающие процедуры следует.....
- а) раз в месяц;
  - б) раз в неделю;
  - в) каждый день.
10. Тому, кто постоянно закаливается, не страшны....
- а) простудные заболевания;
  - б) травмы;
  - в) физические нагрузки.

**Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.**

**Практическое задание по теме «Связь занятий физической культурой со здоровьем»**

*Цель практического занятия:* изучение взаимосвязь и зависимость занятий физической культурой и здоровьем человека.

*Задачи практического занятия:* изучить влияние занятий физической культурой на состояние здоровья человека.

**Заполнить таблицу**

№ п/п	Группа здоровья	Характеристика медицинской группы	Допустимая физическая нагрузка и основные рекомендации
1			
2			
3			

**Практическое задание по теме «Связь занятий физической культурой с физическим развитием»**

*Цель практического занятия:* изучение взаимосвязь и зависимость занятий физической культурой и физическим развитием человека.

*Задачи практического занятия:* изучить влияние занятий физической культурой на физическое развитие человека.

**Заполнить диагностическую таблицу**

Измерение длины тела (длина тела измеряется верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый обучающийся должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной	Измерение массы тела. (Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании обучающийся стоит на	Измерение окружности грудной клетки. (Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять
---	---	---



поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах)	середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.)	через 200-250 измерений). При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты обучающийся несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах)
см.	кг.                      г.	см.

**Практическое задание по теме «Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью»**

*Цель практического занятия:* изучение взаимосвязь и зависимость занятий физической культурой и физической подготовленностью человека.

*Задачи практического занятия:* изучить влияние занятий физической культурой на физическую подготовленность человека.

. Провести оценку уровня физической подготовленностью в соответствии с таблицами

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (сек.)	13,3	13,6	14,0
2. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

11. Гимнастический комплекс упражнений:	до 9	до 8	до 7,5
12. – утренней гимнастики;			
13. – производственной гимнастики;			
14. – релаксационной гимнастики			
15. (из 10 баллов)			

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (сек.)	15,8	16,1	16,6
2. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
3. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.

**Практическое задание по теме: «Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности»**

*Цель практического занятия:* привлечь обучающихся к активной деятельности в вопросах физического воспитания, для формирования основ здорового образа жизни.

*Задачи практического занятия:* воспитать потребность к здоровому образу жизни; выработать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; воспитать положительные черты характера.

**Тестовое задание**

**Вариант 1**

1. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:

- 1) Радиоактивные вещества;
- 2) Никотин;
- 3) Эфирные масла;
- 4) Цианистый водород.

2. Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород

- 1) в 300 раз;
- 2) в 100 раз;
- 3) в 200 раз;
- 4) в 400 раз.

3. Пассивный курильщик – это человек:
- 1) выкуривающий до 2 сигарет в сутки;
  - 2) находящийся в одном помещении с курильщиками;
  - 3) выкуривающий 1 сигарету натошак;
  - 4) нюхающий табак.
4. Что такое здоровый образ жизни?
- 1) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
  - 2) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;
  - 3) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
  - 4) регулярные занятия физкультурой.
5. Алкоголь, попавший в организм человека:
- 1) растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы;
  - 2) быстро выводится вместе с мочой;
  - 3) не выводится из организма до самой смерти;
  - 4) оказывает благоприятное воздействие на внутренние органы человека.
6. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:
- 1) 350 г.;
  - 2) 250 г.;
  - 3) 400 г.;
  - 4) 500 г. и больше.
7. Алкоголизм – это
- 1) заболевание на почве пьянства;
  - 2) кратковременное состояние алкогольного опьянения;
  - 3) умеренное потребление спиртных напитков;
  - 4) временное недомогание.
8. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, – это:
- 1) заболевания сердца;
  - 2) табакокурение и алкоголизм;
  - 3) пищевое отравление;
  - 4) наркомания и таксикомания;
9. Что такое режим дня?
- 1) порядок выполнения повседневных дел;
  - 2) установленный порядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон;
  - 3) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения;
  - 4) строгое соблюдение определенных правил.
10. Что такое рациональное питание?
- 1) питание, распределенное по времени приема пищи;
  - 2) питание с учетом потребностей организма;
  - 3) питание определенным набором продуктов;
  - 4) питание с определенным соотношением питательных веществ.

### Вариант 2

1. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
- 1) белки, жиры, углеводы и минеральные вещества;
  - 2) вода, белки, жиры и углеводы;
  - 3) белки, жиры и углеводы;
  - 4) жиры и углеводы.
2. Что такое витамины?
- 1) органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов;

- 2) неорганические химические соединения, необходимые для работы организма;
  - 3) органические химические соединения, являющиеся ферментами;
  - 4) органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.
3. Что такое двигательная активность?
- 1) количество движений, необходимых для работы организма;
  - 2) занятие физической культурой и спортом;
  - 3) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;
  - 4) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма, хорошее самочувствие.
4. Что такое личная гигиена?
- 1) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;
  - 2) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;
  - 3) правила ухода за телом, кожей, зубами;
  - 4) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.
5. Что такое закаливание?
- 1) повышение устойчивости организма к факторам среды путем систематического их на организм;
  - 2) длительное пребывание на холоде с целью привыкания к низким температурам;
  - 3) перечень процедур для воздействия на организм холода;
  - 4) купание в зимнее время.
6. Назовите основные двигательные качества?
- 1) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;
  - 2) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;
  - 3) гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;
  - 4) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.
7. Каково соотношение основных питательных веществ?
- 1) белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 1 часть;
  - 2) белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 4 части;
  - 3) белки – 1 часть, жиры – 2 части, углеводы – 4 части;
  - 4) белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 2 части.
8. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
- 1) биологические;
  - 2) окружающая среда;
  - 3) служба здоровья;
  - 4) индивидуальный образ жизни.
9. Какие из указанных ниже упражнений следует выполнять для развития мышечной выносливости?
- 1) упражнения на тренажерах;
  - 2) упражнения на внимание;
  - 3) упражнения на растягивание мышц;
  - 4) упражнения с преодолением веса собственного тела.
10. В какое время суток работоспособность человека в соответствии с суточными биоритмами наиболее низкая?
- 1) с 17 до 21 часа;
  - 2) с 21 до 01 часа;
  - 3) с 01 до 05 часов;
  - 4) с 05 до 09 часов.

#### Тема 2.1. Методико-практические занятия.

#### **Практическое задание «Правила техники безопасности при занятиях легкой**

**атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение)»**

*Цель практического занятия:* получение знаний о технике безопасности при занятиях легкой атлетикой

*Задачи практического занятия:* познакомить обучающихся с техникой безопасности при занятиях легкой атлетикой; ознакомить обучающихся с понятием об утомлении и переутомлении.

1. Легкая атлетика

Цель: Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях.

Ход занятия:

- Бег с ускорением до 30 метров.
- Бег 60 метров.
- Прыжок в длину с места.
- Прыжки с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.
- Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
- Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Бег с изменением направления и скорости.
- ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.
- Специальные беговые упражнения.
- Челночный бег – на результат.
- Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
- Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.
- Бег в равномерном темпе до 15 минут.
- Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры.
- Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на оценку.
- Подтягивание на высокой перекладине (м).
- Подтягивание на низкой перекладине (д).

**Практическое задание «Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком)»**

*Цель практического занятия:* получение знаний о технике безопасности при игре в баскетбол.

*Задачи практического занятия:* познакомить обучающихся с техникой безопасности при игре в баскетбол; отработка элементов техники игры баскетбол.

Цель: Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

Ход занятия:

- Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).
- Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.
- Эстафеты с мячами.
- Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу

стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- Ведение мяча с изменением направления и скорости.
- Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.
- Броски одной и двумя руками с места и в движении.

Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».

**Практическое задание «Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол»**

*Цель практического занятия:* получение знаний о технике безопасности при игре в волейбол.

*Задачи практического занятия:* познакомить обучающихся с техникой безопасности при игре в волейбол; отработка элементов техники игры волейбол.

*Цель:* Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

*Ход занятия:*

- Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.
- Комплекс ОРУ с волейбольным мячом.
- Бросок волейбольного мяча из – за головы партнеру по воздуху.
- Прием-передача в/больного мяча сверху.
- подача сверху, прием мяча снизу, передача мяча обратно партнеру сверху.
- Перемещение вдоль сетки приставными шагами, остановка, прыжок с касанием ладонями ладоней партнера над сеткой.
- Блокирование в зоне 3 нападающего удара из зоны 4.
- Блокирование в зоне 2 нападающего удара из зоны 4.
- Пас в зону номер 3 и удар по диагонали в зону номер 5, с пробиванием блока.
- Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку в прыжке с поворотом налево.
- Подбрасывание мяча у сетки, и удар с переводом.
- Удар с переводом по мячу, подброшенному партнером.
- Удар с переводом из зоны 3 в зону 1 с передачи из зоны 2.

Учебная игра в волейбол.

**Практическое задание «Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря»**

*Цель практического занятия:* получение знаний о технике безопасности при занятиях лыжным спортом.

*Задачи практического занятия:* познакомить обучающихся с техникой безопасности при занятиях лыжным спортом; ознакомление с требованиями к одежде и обуви занимающегося лыжами; ознакомление с правилами подбора лыжного инвентаря.

*Цель:* Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника

*Ход занятия:*

- Техника попеременно двушажного хода.
- Техника одновременно безшажного хода.
- Техника одновременно двухшажного хода.
- Прохождение дистанции 1- 2 км.
- Техника подъема «елочкой».
- Ходьба, бег с различными заданиями. Подбор лыжного инвентаря.
- Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте.
- Скользящий шаг без палок под уклон.

- Попеременный двухшажный ход.
  - Одновременный бесшажный ход.
  - Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Переноска и надевание лыж.
  - Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.
  - Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.
  - Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход.
- Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг».

**Практическое задание «Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений»**

*Цель практического занятия:* получение знаний о технике безопасности при занятиях гимнастикой.

*Задачи практического занятия:* познакомить обучающихся с техникой безопасности при занятиях гимнастикой; ознакомление с основами выполнения гимнастических упражнений.

Цель: Основы выполнения гимнастических упражнений

Ход занятия:

- Строевые упражнения повторение по программе.
- ОРУ типа зарядки.
- Разновидности ходьбы.
- Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение.
- Кувырок вперед, назад.
- Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью. Разновидности ходьбы.
- Специальные беговые упражнения.
- ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).
- Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия.

**Легкая атлетика**

**Практическое задание «Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся)»**

*Цель практического занятия* совершенствование навыков выполнения беговых упражнений в стандартных условиях.

*Задачи практического занятия:* отработать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).

Ход занятия:

- Бег с ускорением до 30 метров.
- Бег 60 метров.
- Бег с изменением направления и скорости.
- Специальные беговые упражнения.
- Челночный бег – на результат.
- Бег в равномерном темпе до 15 минут.

**Практическое задание «Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности»**

*Цель практического занятия* совершенствование навыков выполнения беговых упражнений в игровой и соревновательной деятельности.

*Задачи практического занятия:* отработать на практике беговые упражнения в

игровой и соревновательной деятельности.

Ход занятия:

### **Гонка с выбыванием**

На одной стороне площадки чертится линия старта, на другой, параллельно ей, в 30 метрах – линия финиша. Всеобучающиеся выстраиваются вдоль линии старта, занимая разные положения (стоя ноги врозь, положение приседа, высокого старта, низкого старта) по команде.

По сигналу все участники игры одновременно начинают бег до линии финиша, стараясь как можно быстрее ее пересечь. После каждой пробежки из игры выбывает участник, который последним пересек линию финиша. Победителем объявляется тот, кто останется лидером.

### **Бегунок**

Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковой дистанции друг от друга, примерно три метра.

По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого не дать себя догнать тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди бегущего. Обучающийся, которого догнал сзади бегущий, выбывает из борьбы и становится в центр круга, остальные продолжают гонку. Игра заканчивается тогда, когда на дорожке останутся три самых выносливых спортсмена.

### **Практическое задание «Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях»**

*Цель практического занятия* совершенствование навыков выполнения прыжковых упражнений в стандартных условиях.

*Задачи практического занятия:* отработать на практике прыжковые упражнения в стандартных условиях.

Ход занятия:

- Прыжок в длину с места.
- Прыжки с разбега.
- Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).
- Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

### **Баскетбол**

**Практическое задание «Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте»**

*Цель практического занятия* совершенствование навыков упражнений в мячом при игре в баскетбол.

*Задачи практического занятия:* отработать на практике упражнения с мячом при игре в баскетбол.

Ход занятия:

1. И. п. – мяч в руках внизу. Ходьба на месте, поднимая мяч на грудь и вверх (вдох), а затем опуская па грудь и вниз (выдох). Каждое движение руками выполнять на два шага. Упражнение можно делать и в более быстром темпе на четыре счета (шага).

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. Наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги (выдох); и. п. (вдох); то же вокруг правой ноги. Ноги в коленях не сгибать.

3. И. п. – стойка на коленях, мяч вверху. Садясь на пятки и поворачивая туловище направо, опусти. мяч и коснуться им пола у правого носка (выдох); и. п. (вдох); то же в другую сторону. Опуская мяч, руки держать прямыми. Выпрямляясь, вытянуться «в струйку».



4. И. п. – лежа на спине, мяч между стопами. Согнуть ноги с мячом вперед; и. п. – движение ногами выполнять по большой амплитуде, не выпуская мяч, голени горизонтально. Дыхание равномерное.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом впереди. Ударить мячом о пол, затем быстро присесть и, вставая, поймать мяч двумя руками. Бросать мяч строго вертикально перед собой. Задание можно усложнить, если во время приседания делать хлопки руками о колени или о пол. Дыхание равномерное.

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на полу впереди. Наклониться вперед и прямыми руками взять мяч (выдох); поднимая мяч вверх, прогнуть спину в наклоне; опуская руки, положить мяч на пол; выпрямиться (вдох). В прогибе туловища и руки должны быть в горизонтальном положении, составляя как бы одну линию, голова поднята («смотреть на мяч»), ноги прямые.

7. «Перекасти мяч ногой». И. п. – стойка на одной ноге, наступив на мяч другой ногой. Прыжками на одной ноге катить мяч другой, слегка касаясь его подошвой. Упражнение лучше проводить, двигаясь челночным способом и меняя ногу после нескольких прыжков. Мяч от себя не отпускать. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

8. И. п. – упор лежа. Выполнение 20 отжиманий от пола.

9. Упражнения на восстановление дыхания.

**Практическое задание «Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении»**

*Цель практического занятия* совершенствование техники передвижений, ведения мяча, бросков при игре в баскетбол.

*Задачи практического занятия:* отработать технику передвижений, ведение мяча, броски при игре в баскетбол.

Ход занятия:

– Остановка в два шага: выполняется в конце ведения для внезапного прекращения движения. На пол ставится сначала одна нога, затем другая, которая делает стопорящий шаг и сохраняет последующее устойчивое положение тела. Сзади стоящая нога является опорной (осевой), вокруг которой можно выполнять повороты.

– Вырывание мяча один из активных приёмов игры. Он осуществляется рывком на себя и толчком. При первом способе после захвата мяча его одновременно с рывком поворачивают вокруг своей оси. При вырывании толчком надо резко надавить на мяч в свободную от захвата сторону и одновременно повернуться спиной к сопернику.

– Бросок после ведения очень эффективен в нападении, так как производится с близкого расстояния и в высоком прыжке. Мяч после ведения нужно поймать под шаг правой ноги и выполнить шаг левой. В это время мяч поднять вверх на кисть бросающей руки. Затем, оттолкнувшись левой ногой, выполнить высокий прыжок и мягким движением кисти направить мяч в корзину.

– Бросок одной рукой от плеча с места выполняется из исходного положения – ступни на одной линии или правая впереди левой, ноги согнуты, мяч удерживается у плеча на кисти бросающей руки, другая поддерживает его сбоку-спереди. В момент броска, одновременно разгибая ноги, мяч выносят вверх-вперед и мягким толчком направляют по высокой дуге в корзину.

– Передача одной рукой от плеча. Этот приём используют для того, чтобы послать мяч на большое расстояние. Сначала мяч держат в двух руках на уровне груди, затем перекаладывают на кисть одной руки (правой или левой), согнутой над плечом, придерживая его свободной рукой и слегка поворачивая плечи (вправо или влево, в зависимости от руки). В момент передачи нужно резко повернуться и, разгибая руки, кистью направить мяч в нужном направлении.

– Защитная стойка используется при всех игровых передвижениях. При этом ноги сильно согнуты в коленях, что позволяет делать мягкие, скользящие шаги, выполняя перекат с пятки на носок, без подпрыгивания (руки согнуты и разведены в стороны).

– Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока необходимо для того, чтобы обвести защитника слева и справа. Для этого нужно развернуть кисть руки (правой влево, а левой вправо) и с шагом ноги в сторону перевести мяч толчком об пол в левую руку, подставив защитнику плечо, если обводить защитника слева, и в правую, если обводить защитника справа. Изменяя направление, можно снизить и высоту отскока мяча. Для этого нужно сильно согнуть ноги, низко опустить плечи и сразу же встретить отскочивший от пола мяч.

#### **Практическое задание «Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол»**

*Цель практического занятия* применение на практике изученных и отработанных техник игры в баскетбол.

*Задачи практического занятия:* игра в Мини-баскетбол с соблюдением правил игры.

Ход занятия:

- Построение.
- Разминка.
- Деление на команды.
- Игра.
- Подведение итогов игры.
- Разбор ошибок.

#### **Волейбол**

**Практическое задание «Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах»**

*Цель практического занятия* совершенствование техники владения мячом при игре в волейбол.

*Задачи практического занятия:* отработать технику владения мячом при игре в волейбол.

Ход занятия:

- Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками.
- Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.
- Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.
- Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом.
- Передач мяча в парах:
  - встречная, над собой – партнеру;
  - передача мяча в парах через сетку;
  - прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.

**Практическое задание «Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру»**

*Цель практического занятия* совершенствование техники передачи мяча при игре в волейбол.

*Задачи практического занятия:* отработать технику передачи мяча при игре в волейбол.

Ход занятия:

– Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом.

– Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.

**Практическое задание «Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах»**

*Цель практического занятия* совершенствование техники передачи и приема мяча при игре в волейбол.

*Задачи практического занятия:* отработать технику передачи и приема мяча при игре в волейбол.

Ход занятия:

– Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку.

– Прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.

**Лыжи**

**Практическое задание «Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно безшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1-2 км. Техника подъема «елочкой». Ходьба, бег с различными заданиями»**

*Цель практического занятия* совершенствование техники хода при занятиях лыжным спортом.

*Задачи практического занятия:* отработать технику хода при занятиях лыжным спортом.

Ход занятия:

– Техника попеременно двушажного хода.

– Техника одновременно безшажного хода.

– Техника одновременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1-2 км.

– Техника подъема «елочкой».

– Ходьба, бег с различными заданиями

**Практическое задание «Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход»**

*Цель практического занятия* совершенствование техники хода при занятиях лыжным спортом.

*Задачи практического занятия:* отработать технику хода при занятиях лыжным спортом.

Ход занятия:

– Подбор лыжного инвентаря.

– Переноска и надевание лыж.

– Построение с лыжами.

– Повороты на месте.

– Скользящий шаг без палок под уклон.

– Попеременный двухшажный ход.

– Одновременный бесшажный ход.

**Практическое задание «Игра на лыжах «Остановка рывком». Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника»**

*Цель практического занятия* совершенствование техники общеподготовительных упражнений при занятиях лыжным спортом.

*Задачи практического занятия:* отработать комплекс общеподготовительных упражнений при занятиях лыжным спортом.

Ход занятия:

– Скользящий шаг без палок.

- Работа рук при ходьбе на лыжах.
- Постановка палки и толчок.
- Выполнение лыжного хода в полной координации.
- Ускорения определенным ходом в полной координации.
- Имитация одношажного хода без палок.
- Имитация одновременного бесшажного хода.
- Имитация одновременного двухшажного хода.
- Игра на лыжах «Остановка рывком».

**Практическое задание «Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Переноска и надевание лыж. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками»**

*Цель практического занятия* совершенствование техники общеподготовительных упражнений при занятиях лыжным спортом.

*Задачи практического занятия:* отработать комплекс общеподготовительный упражнений при занятиях лыжным спортом.

Ход занятия:

- Скользящий шаг без палок.
- Работа рук при ходьбе на лыжах.
- Постановка палки и толчок.
- Выполнение лыжного хода в полной координации.
- Ускорения определенным ходом в полной координации.
- Имитация одношажного хода без палок.
- Имитация одновременного бесшажного хода.
- Имитация одновременного двухшажного хода.
- Игры-эстафеты «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд».

### **Гимнастика**

**Практическое задание «ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения»**

*Цель практического занятия* совершенствование техники общеразвивающих упражнений при занятиях гимнастикой.

*Задачи практического занятия:* отработать комплекс общеразвивающих упражнений, ходьбы и беговых упражнений при занятиях гимнастикой.

**Задание 1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки.**

**Задание 2. Отработка ходьбы**

- Обычная ходьба в умеренном темпе.
- Ходьба на носках.
- Ходьба на пятках.
- Ходьба высоко поднимая колени.
- Ходьба широким шагом.
- Ходьба перекатом с пятки на носок.
- Ходьба приставным шагом.
- Ходьба в полуприседе и приседе.
- Ходьба скрестным шагом.
- Ходьба выпадами.
- Ходьба с закрытыми глазами.
- Ходьба спиной вперед.
- Гимнастическая ходьба.

**Задание 3. Специальные беговые упражнения**

- Бег с захлестом голени.

- Бег с высоким подниманием бедра.
- Бег на прямых ногах.
- Олений бег.
- «Велосипед».
- Выпады.
- Семенящий бег.

**Практическое задание «Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (д), лежа (м) с помощью»**

*Цель практического занятия* совершенствование гибкости, растяжки и кувырков.

*Задачи практического занятия:* отработать комплекс упражнений для совершенствования гибкости, растяжки и кувырков при занятиях гимнастикой.

**Задание 1. Упражнения на гибкость и растяжение**

– Баллистическое растягивание. Использует импульсы перемещающегося органа, чтобы направить мышцу на растягивание. Основные упражнения – это резкие, пружинящие, маховые движения. Данный вид растяжки является наиболее опасным и может стать причиной травм, так как мышца не в состоянии так быстро приспособиться к новой длине.

– Динамическое растягивание. Оно подразумевает собой постепенное управляемое перемещение частей тела до максимального возможного положения.

– Активное растягивание. В ходе упражнений активно используются рабочие мышцы, которые фиксируют необходимое положение на несколько секунд. Таким образом, развивается не только гибкость, но и мышечная сила.

– Пассивное растягивание. Для выполнения такой разновидности растяжки необходим партнер или специальное оборудование, которое будет удерживать растянутое положение в течение необходимого времени.

– Статическое растягивание. Оно возникает, когда человек занимает необходимое положение и расслабляется, в то время как партнер аккуратно пытается усилить степень растяжки.

– Изометрическое растягивание. По сути, оно является разновидностью статического растягивания, во время которого гимнаст добавляет сопротивление групп растянутых мышц, сокращая их изометрически. Такая растяжка наиболее эффективна при развитии мышечной силы и пассивной гибкости.

**Задание 2. Кувырок вперед, назад**

1. Кувырок вперед из упора присев:

- группировка в упоре присев;
- перекаты на спину и обратно в группировке;
- кувырок вперед в сед ноги врозь;
- кувырок вперед в упор присев;
- два кувырка вперед слитно.

2. Кувырок назад:

- из упора присев;
- перекат назад, кисти поставить на мат у головы-вернуться в и.п.;
- из упора присев кувырок назад в упор на коленях;
- два кувырка назад слитно.

**Задание 3. Мост из положения стоя (д), лежа (м) с помощью**

- Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
- Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.
- Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.

– То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже.

– Принять положение правильной осанки возле шведской стенкой от стенки сохраняя положение правильной осанки.

### **Практическое задание «Разновидности ходьбы»**

*Цель практического занятия* совершенствование техники ходьбы при занятиях гимнастикой.

*Задачи практического занятия:* отработать комплекс упражнений для совершенствования ходьбы при занятиях гимнастикой.

- Обычная ходьба в умеренном темпе.
- Ходьба на носках
- Ходьба на пятках.
- Ходьба высоко поднимая колени.
- Ходьба широким шагом.
- Ходьба перекатом с пятки на носок.
- Ходьба приставным шагом.
- Ходьба в полуприседе и приседе.
- Ходьба скрестным шагом.
- Ходьба выпадами.
- Ходьба с закрытыми глазами.
- Ходьба спиной вперед.
- Гимнастическая ходьба.

### **Практическое задание «Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д)»**

*Цель практического занятия* совершенствование техники общеподготовительных упражнений при занятиях лыжным спортом.

*Задачи практического занятия:* отработать комплекс общеподготовительный упражнений при занятиях лыжным спортом.

#### **Задание 1. Специальные беговые упражнения**

- Бег с захлестом голени.
- Бег с высоким подниманием бедра.
- Бег на прямых ногах.
- Олений бег.
- «Велосипед».
- Выпады.
- Семенящий бег.

#### **Задание 2. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д)**

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз, мяч в руках; поднять руки до уровня груди; поднять руки вверх; опустить руки до уровня груди; и.п.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; наклон туловища вправо (влево); и.п.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; круговые вращения туловищем в разные стороны.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; наклониться, не сгибая коленей, коснуться мячом пола; коснуться мячом пола за спиной; коснуться мячом пола перед собой; и.п.

5. И.п. – о.с. мяч в руках; подбросив мяч вверх, присесть, коснуться руками пола; встать, поймать мяч руками.

6. И.п. – о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; поднять руки вверх, переложить мяч из одной руки в другую; опустить руку с мячом в сторону.

7. И.п. – о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; подбросив мяч вверх, поймать его другой рукой; то же в другую сторону.

8. И.п. – ноги врозь, руки с мячом вперед; наклонить вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; и.п.; то же вокруг правой ноги; и.п.
9. И.п. – присед, мяч в согнутых руках перед грудью; прыжок в приседе в правую сторону; и.п.; то же в левую сторону; и.п.
10. И.п. – сед ноги врозь, руки с мячом вперед; поворот туловища вправо; и.п.; то же влево; и.п.
11. И.п. – сед ноги врозь, мяч около левой стопы на полу; наклониться, правой рукой прокатить мяч по полу к правой ноге; и.п.; наклониться, левой рукой прокатить мяч по полу к левой ноге; и.п.
12. И.п. – сед ноги врозь, руки вверх, мяч в руках; опустить руки до уровня груди; и.п.
13. И.п. – сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; поднять ноги наверх; и.п.
14. И.п. – сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; согнуть ноги; выпрямить вверх; согнуть; и.п.
15. И.п. – стоя на коленях руки с мячом вниз; сед на пятках руки с мячом вперед; и.п.
16. И.п. – стоя на коленях руки вперед, мяч в руках; сед на бедро слева; и.п.; сед на бедро справа; и.п.
17. И.п. – лежа на спине, мяч в руках за головой; сесть и, сделав наклон, достать мячом носки ног; и.п.
18. И.п. – лежа на спине, руки с мячом вперед; поднять левую ногу, коснуться мяча; и.п.; то же другой ногой; и.п.
19. И.п. – лежа на животе, руки с мячом вверх; прогнуться, отводя руки с мячом назад; и.п.
20. И.п. – лежа на животе, мяч между стопами ног; поднять ноги вверх; и.п.
21. И.п. – о.с. мяч в согнутых руках перед грудью; присесть, выпрямляя руки; и.п.
22. И.п. – положение выпада вперед, мяч в согнутых руках; прыжком поменять положение ног; и.п.
23. И.п. – упор присев, мяч лежит сзади на полу у ног; переноса ноги через мяч упор лежа; и.п.
24. И.п. – о.с. мяч в руках; подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу; подбросить мяч сидя и поймать стоя.
25. И.п. – упор лежа, мяч лежит на полу между рук; согнуть руки и достать мяч подбородком; выпрямляя руки отжаться в и.п.
26. И.п. – о.с. мяч зажат стопами ног; подпрыгивая вверх, подбросить ногами мяч; поймать мяч обеими руками.
27. Прыжки, мяч в руках (на правой, на левой, на двух ногах).

#### **Темы докладов**

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Основы и организация школьного туризма.
33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Баскетбол
39. Виды массажа
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность
41. Влияние физических упражнений на мышцы
42. Волейбол
43. Закаливание
44. Здоровый образ жизни
45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Общая физическая подготовка: цели и задачи



48. Организация физического воспитания
49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
50. Питание спортсменов
51. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
52. Развитие быстроты
53. Развитие двигательных способностей
54. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
55. Развитие силы и мышц
56. Развитие экстремальных видов спорта
57. Роль физической культуры
58. Спорт высших достижений
59. Утренняя гигиеническая гимнастика
60. Физическая культура и физическое воспитание
61. Физическое воспитание в семье
62. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

## **6.2. Контрольно-измерительные материалы для проведения текущего контроля по учебной дисциплине**

### **Шкала оценки для проведения текущего контроля по учебной дисциплине в устной форме**

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Отлично	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полно раскрыто содержание материала;</li> <li>- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;</li> <li>- точно используется терминология;</li> <li>- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</li> <li>- продемонстрированные знания и умения позволяют самостоятельно решать поставленные задачи;</li> <li>- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;</li> <li>- продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;</li> <li>- допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.</li> <li>- количество баллов за освоение компетенций от 8 до 9</li> </ul>
2	Хорошо	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вопросы излагаются систематизировано и последовательно;</li> <li>- продемонстрированные знания и умения позволяют самостоятельно решать поставленные задачи, однако требуют определенного контроля;</li> <li>- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;</li> <li>- ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание ответа; приобретенный практический опыт, знания и умения требуют незначительной корректировки в процессе выполнения задания; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко</li> </ul>

		исправляются по замечанию преподавателя. - количество баллов за освоение компетенций от 5 до 7
3	Удовлетворительно	- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; - при неполном знании теоретического материала выявлен недостаточный уровень знаний и умений; студент не может применить теоретические знания на практике; - количество баллов за освоение компетенций от 3 до 4
4	Неудовлетворительно	- не раскрыто основное содержание учебного материала; - обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; - допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов - отсутствуют практический опыт, знания и умения по предлагаемым ситуационным вопросам или задачам, количество баллов за освоение компетенций менее 3. - отказ от ответа или отсутствие ответа

**Шкала оценки для проведения текущего контроля по учебной дисциплине в письменной форме**

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Отлично	Материал раскрыт полностью, изложен логично, без существенных ошибок, выводы доказательны и опираются на теоретические знания Количество баллов за освоение материала от 8 до 9
2	Хорошо	Основные положения раскрыты, но в изложении имеются незначительные ошибки выводы доказательны, но содержат отдельные неточности Количество баллов за освоение материала от 5 до 7
3	Удовлетворительно	Изложение материала не систематизированное, выводы недостаточно доказательны, аргументация слабая. Количество баллов за освоение материала от 3 до 4
4	Неудовлетворительно	Не раскрыто основное содержание материала, обнаружено незнание основных положений темы. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Количество баллов за освоение компетенций менее 3 Ответ на вопрос отсутствует

**Критерий оценки докладов**

Критерий	Требования к докладу
Знание и понимание теоретического материала	- рассматриваемые понятия определяются четко и полно, приводятся соответствующие примеры, - используемые понятия строго соответствуют теме, - самостоятельность выполнения работы
Анализ и оценка информации	- грамотно применяется категория анализа, - методологически верно проведены расчеты показателей; - умело используются приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений, - обоснованно интерпретируется текстовая информация,

	- дается личная оценка проблеме
Построение суждений	- изложение ясное и четкое, - приводимые доказательства логичны - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией, - приводятся различные точки зрения и их личная оценка (при необходимости), - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи
Оценка	Критерии оценки доклада
«отлично»	1) студент легко ориентируется в содержании теоретического и аналитического материала, свободно пользуется понятийным аппаратом, обладает умением связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения; 2) знает и правильно применяет формулы; 3) знает и правильно применяет нормативные документы; 4) решение аналитического (практического) задания записано понятно, аккуратно, последовательно; 5) подготовлен презентационный материал.
«хорошо»	1) студент демонстрирует полное освоение теоретического и аналитического материала, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает свою позицию; 2) знает и применяет формулы и нормативные документы, но допускает небольшие неточности; 3) решение аналитического (практического) задания записано, но недостаточно аргументировано; 4) подготовлен презентационный материал, но недостаточно полный.
«удовлетворительно»	1) студент демонстрирует неполное освоение теоретического и аналитического материала, плохо владеет понятийным аппаратом, плохо ориентируется в изученном материале, неуверенно излагает свою позицию; 2) знает отдельные формулы и нормативные документы, но допускает значительные неточности в их применении; 3) решение аналитического (практического) задания записано неверно, аргументация отсутствует; 4) не подготовлен презентационный материал.
«неудовлетворительно»	1) студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл; 2) беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач; 3) решение аналитического (практического) задания записано неверно либо отсутствует; 4) не подготовлен презентационный материал.

#### Критерии формирования оценок по тестам

Оценка	Требования к знаниям
отлично	80%-100%
хорошо	65-80%

удовлетворительно	50-65%
неудовлетворительно	менее 50%
зачтено	50% и более
не зачтено	менее 50%

Преподаватели имеют право использовать критерии оценки при проведении текущего контроля успеваемости отличные от указанных в разделе 6.2.

## **7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

### **7.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

Контрольные вопросы для подготовки к ДФК и зачету при проведении промежуточной аттестации по учебной дисциплине:

1. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.
2. Основные критерии, определяющие уровень развития физической культуры различных народов, стран, наций. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
3. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
4. Проблема формирования мотивационно-ценностных ориентаций и отношения студентов к физической культуре.
5. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Цель и задачи физической культуры в колледже.
6. Программное построение курса физического воспитания. Зачетные нормативы и требования.
7. Формы физического воспитания обучающихся.
8. Организация и содержание учебного процесса по физическому воспитанию в основном, специальном и спортивном отделении.
9. Понятие «физическая культура». Структура физической культуры.
10. Понятие «физическое воспитание». Основные направления физического воспитания.
11. Понятие «физическое совершенство». Основные показатели физического совершенства.
12. Понятие «физическое развитие». Факторы, влияющие на физическое развитие.
13. Понятия «физическое образование» и «физкультурное образование».
14. Понятия «физические качества» и «физические способности».
15. Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность» и «физическая готовность».
16. Понятие «спорт». Характерные признаки спорта.
17. Понятие «физическая реакция». Формы и характерные черты физической реакции.
18. Понятие «двигательная (физическая) реабилитация». Основные требования, предъявляемые к двигательной реабилитации.
19. Понятие здоровье. Факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья.
20. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
21. Основные средства физической культуры для профилактики нервного физического и эмоционального истощения студентов в процессе учебного года.
22. Рациональный режим питания при занятиях спортом.
23. Гигиена.

24. Закаливание.
25. Утренняя зарядка.
26. Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции.
27. Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста.
28. Формы и организация занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Основы техники оздоровительного бега и ходьбы.
29. Требования, предъявляемые к трассам оздоровительного бега. Гигиена и самоконтроль занимающихся оздоровительным бегом и ходьбой.
30. Основы техники бега на короткие дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на короткие дистанции. Методы их воспитания.
31. Основы техники бега на средние дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на средние дистанции. Методы их воспитания.
32. Прыжки в высоту: способы (краткая характеристика).
33. Прыжки в длину: виды, способы (краткая характеристика).
34. Виды метаний в легкой атлетике (краткая характеристика).
35. Виды легкоатлетических многоборий (краткая характеристика).
36. Легкая атлетика в системе физического воспитания колледжа.
37. Современное состояние легкоатлетического спорта в России.
38. История возникновения и развитие баскетбола.
39. Баскетбол в системе физического воспитания колледжа.
40. Классификация техники игры в баскетбол.
41. Правила соревнований по баскетболу: место игры, оборудование и инвентарь.
42. Правила соревнований по баскетболу: основные положения ведения игры.
43. Основы техники перемещений, остановок и прыжков в баскетболе. Стойка баскетболиста.
44. Основы техники владения мячом в баскетболе.
45. Основы техники овладения мячом в баскетболе.
46. История возникновения и развитие волейбола.
47. Волейбол в системе физического воспитания колледжа.
48. Сущность и краткая характеристика игры в волейбол.
49. Правила соревнований по волейболу: место игры, оборудование и инвентарь.
50. Правила соревнований по волейболу: основные положения ведения игры.
51. Классификация техники игры в волейбол.
52. Основы техники перемещений, остановок и прыжков в волейболе.
53. Основы техники верхней передачи. Классификация передач.
54. Основы техники нижней передачи.
55. Основы техники подачи. Разновидности подач.
56. Основы техники нападающего удара. Разновидности нападающих ударов.
57. Основы техники блокирования. Разновидности блокирования.
58. История возникновения и развитие лыжного спорта.
59. Типы и разновидности лыжного спорта и их характеристика.
60. Биатлон. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр по биатлону у женщин и мужчин.
61. Лыжные гонки. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр у женщин и мужчин.
62. Горнолыжный спорт. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр у женщин и мужчин.
63. Лыжное двоеборье. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр по лыжному двоеборью.
64. Классификация способов передвижения на лыжах.

65. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
66. Лыжный инвентарь и уход за ним.
67. История возникновения и развитие гимнастики.
68. Классификация современных спортивных видов гимнастики (краткая характеристика).
69. Характеристика упражнений на гимнастических снарядах.
70. Общие физические закономерности маховых упражнений.
71. Статические положения и силовые перемещения. Устойчивость позы.
72. Структура маховых упражнений. Классификация маховых упражнений.

### Итоговые тестовые задания (ОК. 2., ОК. 3., ОК. 6)

#### Выберите правильный ответ.

*К каждому заданию даны несколько вариантов ответов, из которых только один может быть верным.*

*В строке ответов поставьте буквы ответа, которые на ваш взгляд являются правильными.*

Тесовое задание	Ответ
1. Первые Олимпийские игры были проведены: А) 1034 г. в США; Б) 776 г. до н.э. в Греции; В) 896 г. до н.э. в Риме; Г) 1428 г. в Праге.	
2. Дайте определение физической культуры: А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности; Б) Физическая культура – средство отдыха; В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности; Г) Физическая культура – средство физической подготовки.	
3. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется: А) профессиональная подготовка; Б) профессионально-прикладная подготовка; В) профессионально-прикладная физическая подготовка; Г) спортивно – техническая подготовка.	
4. Кости соединяются с помощью: А) мышц; Б) суставов; В) сухожилий; Г) жгутиков	
5. Сердечно-сосудистая система состоит: А) из мышц; Б) из сердца и кровеносных сосудов; В) костей; Г) крови и лимфы	
6. Артериальное давление измеряется: А) в килограммах; Б) сантиметрах; В) миллиметрах ртутного столба; Г) сантиметрах кубических	

<p>7. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:</p> <p>А) здоровье – это отсутствие болезней;</p> <p>Б) «здоровье» и «норма» – понятия тождественные;</p> <p>В) здоровье – состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;</p> <p>Г) отсутствие вредных привычек у человека</p>	
<p>8. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:</p> <p>А) закаливающие процедуры;</p> <p>Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;</p> <p>В) отказ от вредных привычек;</p> <p>Г) организация целесообразного режима двигательной активности;</p> <p>Д) все вместе</p>	
<p>9. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой</p> <p>А) 3 - 4 часа в неделю;</p> <p>Б) 8 - 12 часов в неделю;</p> <p>В) 14 - 16 часов в неделю;</p> <p>Г) 16 -18 часов в неделю</p>	
<p>10. Учебное время студентов в среднем составляет:</p> <p>А) 40 - 44 часа в неделю;</p> <p>Б) 52 - 58 часов в неделю;</p> <p>В) 60 - 64 часа в неделю;</p> <p>Г) 70-72 часа в неделю</p>	
<p>11. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:</p> <p>А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;</p> <p>Б) нормализованная двигательная активность;</p> <p>В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;</p> <p>Г) все перечисленное</p>	
<p>12. К средствам физического воспитания относятся:</p> <p>А) физические упражнения;</p> <p>Б) двигательные действия;</p> <p>В) трудовые действия;</p> <p>Г) все перечисленное</p>	
<p>13. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:</p> <p>А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;</p> <p>Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;</p> <p>В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.</p> <p>Г) нет правильного ответа</p>	
<p>14. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:</p> <p>А) в обеденное время;</p> <p>Б) утренние часы;</p> <p>В) в конце рабочего дня;</p> <p>Г) в свободное время</p>	
<p>15. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:</p> <p>А) повышать;</p> <p>Б) снижать;</p>	

В) оставить на старом уровне; Г) прекратить	
16. Суточная потребность человека в воде составляет: А) 5 литров; Б) 3 литра; В) 2,5 литра; Г) 4 литра	
17. Структура спортивной классификации предусматривает: А) присвоение спортивных разрядов и званий; Б) занять определенное место на соревнованиях; В) добиться определенного количества побед; Г) участие в соревнованиях российского масштаба	
18. Внутри техникумовские соревнования по видам спорта – это: А) российские студенческие игры; Б) спартакиада техникума; В) районные соревнования; Г) чемпионат вузов города	
19. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, – это А) гиревой спорт; Б) баскетбол; В) шахматы; Г) керлинг.	
20. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, – это А) легкая атлетика; Б) плавание; В) фигурное катание; Г) бобслей	
21. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют: А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути; Б) морфологические особенности организма; В) тренировочные занятия и их части; Г) уровень физической подготовленности	
22. Физическую подготовленность можно условно подразделить: А) на общую подготовленность; Б) вспомогательную подготовленность; В) универсальную подготовленность; Г) специальную подготовленность	
23. Основные виды диагностики – это: А) врачебно – педагогический контроль; Б) математический контроль; В) систематический контроль; Г) статистический контроль	
24. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются: А) самонаблюдение; Б) самоконтроль; В) самочувствие; Г) все вышеперечисленное	
25. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки	



(ППФП) студентов состоит: А) в успешной подготовке к профессиональной деятельности; Б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов; В) развитию умений, знаний и навыков; Г) все вышеперечисленное	
26. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются: А) занятия легкой атлетикой; Б) занятия лыжной подготовкой; В) общая физическая подготовка; Г) специальная физическая подготовка	
27. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела: А) упражнения со штангой; Б) упражнения с резиной; В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Г) нет правильного ответа	
28. Производственной физической культурой называется: А) система методически обоснованных физических упражнений; Б) пассивный отдых в рабочее время; В) подготовка к трудовой деятельности; Г) активный отдых в рабочее время	
29. Производственная гимнастика – это: А) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня; Б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение; В) санитарно-гигиеническое состояние места занятий; Г) бег по пересеченной местности	
30. Дополнительные средства повышения работоспособности – это: А) тренажеры; Б) компьютеры; В) учебники; Г) производственная практика	
31. Утренняя гигиеническая гимнастика относится: А) к оздоровительно-развивающей гимнастике; Б) оздоровительной гимнастике; В) спортивной гимнастике; Г) к профессионально – прикладной гимнастике	

## 7.2. Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине

### Шкала оценки для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине в устной форме

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Отлично	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полно раскрыто содержание материала;</li> <li>- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;</li> <li>- точно используется терминология;</li> <li>- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</li> <li>- продемонстрированные знания и умения позволяют самостоятельно решать поставленные задачи;</li> <li>- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;</li> <li>- допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.</li> <li>- количество баллов за освоение компетенций от 8 до 9</li> </ul>
2	Хорошо	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вопросы излагаются систематизировано и последовательно;</li> <li>- продемонстрированные знания и умения позволяют самостоятельно решать поставленные задачи, однако требуют определенного контроля;</li> <li>- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;</li> <li>- ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; приобретенный практический опыт, знания и умения требуют незначительной корректировки в процессе выполнения задания; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.</li> <li>- количество баллов за освоение компетенций от 5 до 7</li> </ul>
3	Удовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;</li> <li>- при неполном знании теоретического материала выявлен недостаточный уровень знаний и умений; студент не может применить теоретические знания на практике;</li> <li>- количество баллов за освоение компетенций от 3 до 4</li> </ul>
4	Неудовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не раскрыто основное содержание учебного материала;</li> <li>- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;</li> <li>- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов</li> <li>- отсутствуют практический опыт, знания и умения по предлагаемым ситуационным вопросам или задачам, количество баллов за освоение компетенций менее 3.</li> <li>- отказ от ответа или отсутствие ответа</li> </ul>

**Шкала оценки для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине в письменной форме**

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Отлично	Материал раскрыт полностью, изложен логично, без существенных ошибок, выводы доказательны и опираются на теоретические знания Количество баллов за освоение материала от 8 до 9
2	Хорошо	Основные положения раскрыты, но в изложении имеются незначительные ошибки выводы доказательны, но содержат

		отдельные неточности Количество баллов за освоение материала от 5 до 7
3	Удовлетворительно	Изложение материала не систематизированное, выводы недостаточно доказательны, аргументация слабая. Количество баллов за освоение материала от 3 до 4
4	Неудовлетворительно	Не раскрыто основное содержание материала, обнаружено незнание основных положений темы. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Количество баллов за освоение компетенций менее 3 Ответ на вопрос отсутствует

### Шкала оценки в системе «зачтено – не зачтено»

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины. В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное. Умеет делать выводы без существенных ошибок. Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий. Количество баллов за освоение компетенций от 3 до 9.
2	Не зачтено	Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины. В ответе не используется научная терминология. Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины. Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Количество баллов за освоение компетенций менее 3. Отказ от ответа или отсутствие ответа.

### Критерии формирования оценок по тестам

Оценка	Требования к знаниям
отлично	80%-100%
хорошо	65-80%
удовлетворительно	50-65%
неудовлетворительно	менее 50%
зачтено	50% и более
не зачтено	менее 50%

## 8.ПРОВЕРКА СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

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

**Задание 1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)**

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (с)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	250
Тест на общую выносливость: Бег 1000 м (мин, с)	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
Тест на общую выносливость: Бег 3000м (мин, с) вес до 85 кг вес более 85 кг	14.30,0 15.30,0	13.50,0 14.40,0	13.10,0 13.50,0	12.35,0 13.10,0	12.00,0 12.30,0
Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на перекладине (раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	5 2	7 4	9 7	12 10	15 12
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	4	6	8	10	12
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

**Задание 1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (женщины)**

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (с)	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7

Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см)	150	160	168	180	190
Тест на общую выносливость: Бег 500 м (мин, с)	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин, с)					
вес до 70 кг	12.15,0	11.50,0	11.20,0	10.50,0	10.15,0
вес более 70 кг	13.15,0	12.40,0	11.55,0	11.20,0	10.35,0
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	20	30	40	50	60
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	8	10	12	14	16
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

## **Задание 2. Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов**

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

### **Задание 3. Тест (ОК-2, 3, 6)**

#### **Вариант 1**

##### **Вопрос 1**

Физическая культура направлена

Выберите один ответ:

- a. на повышение активности мозговой деятельности
- b. на укрепление уровня здоровья
- c. на повышение трудоспособности организма

##### **Вопрос 2**

Культура - это

Выберите один ответ:

- a. знание исторических ценностей
- b. умение читать
- c. степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности человека в определенных исторических и современных условиях.
- d. правила поведения в общественных местах

##### **Вопрос 3**

Текст вопроса

Функции физической культуры

Выберите один или несколько ответов:

- a. укрепление здоровья людей, содействие воспроизводству здорового населения и сохранению генофонда страны
- b. удовлетворение потребностей общества в людях, физически подготовленных к современному производству, к выполнению патриотического долга по защите Родины
- c. воспитание всесторонне и гармонично развитой личности со стремлением к достижению ее физического совершенства

##### **Вопрос 4**

Основной показатель физического состояния человека

Выберите один ответ:

- a. здоровье
- b. настроение
- c. возраст
- d. образование

##### **Вопрос 5**

Показатели физической функциональной подготовленности

Выберите один или несколько ответов:

- a. быстрота
- b. выносливость
- c. вес
- d. сила
- e. гибкость
- f. ловкость

##### **Вопрос 6**

Физическое совершенство - это

Выберите один ответ:

- a. Соответствие между массой человека и его ростом
- b. возрастной период человека, предшествующий пожилому возрасту
- c. исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и других сферах

общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека

Вопрос 7

Показатели сформированности физической культуры личности - это

Выберите один или несколько ответов:

- a. характер сложности и творческий уровень этой деятельности
- b. уровень физического совершенства и отношения к нему
- c. интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности
- d. выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений данного человека в физкультурно-спортивной деятельности
- e. проявление самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре
- f. владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для самостоятельного физического совершенствования
- g. системность и глубина усвоения научно-практических знаний физической культуры для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности
- h. степень потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения
- i. широту диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности

Вопрос 8

Средства физической культуры включают

Выберите один или несколько ответов:

- a. физические упражнения
- b. естественные силы природы
- c. факторы, личной и общественной гигиены
- d. тренажеры

Вопрос 9

Типологические составляющие физической культуры

Выберите один или несколько ответов:

- a. профессионально прикладная физическая подготовка
- b. оздоровительно реабилитационная физическая культура
- c. спорт и туризм
- d. базовая физическая культура
- e. «фоновые виды» физической культуры
- f. элективные виды

Вопрос 10

Базовая физическая культура - это

Выберите один или несколько ответов:

- a. общая физическая подготовка
- b. спорт

## Вариант 2

Вопрос 1

Спорт - это

Выберите один ответ:

- a. составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека
- b. процесс профилированного (направленного) использования средств физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии

с. специально направленное использование средств физической культуры для лечения заболеваний, восстановления отдельных функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин

Вопрос 2

«Фоновые» виды физической культуры - это

Выберите один или несколько ответов:

- a. производственная физическая культура
- b. рекреативная (восстановительная) физическая культура
- c. гигиеническая физическая культура

Вопрос 3

Составляющие физического воспитания

Выберите один или несколько ответов:

- a. психофизическая подготовка
- b. физическое образование
- c. система питания

Вопрос 4

Эстетика спорта – это многостороннее индивидуальное чувственное восприятие

Выберите один или несколько ответов:

- a. телесной красоты, основанной на достижении пропорциональности форм тела и здоровья человека
- b. красоты спортивного соперничества, когда спортсмены полностью проявляют свои психофизические возможности, моральные и нравственные принципы в стрессовых условиях громадного напряжения спортивной борьбы
- c. отношение массы тела к росту
- d. красоты его движений, в которых ярко выражена целесообразность, рациональность и эффективность активного двигательного действия

Вопрос 5

Жизненная емкость легких измеряется с помощью

Выберите один ответ:

- a. спирометра
- b. термометра
- c. тонометра

Вопрос 6

Увеличение ЧСС после приседаний на 15% считается

Выберите один ответ:

- a. удовлетворительным
- b. хорошим
- c. отличным
- d. очень плохим
- e. плохим

Вопрос 7

Задачи врачебного контроля

Выберите один или несколько ответов:

- a. сохранения и укрепления здоровья занимающихся
- b. использование физической культуры и спорта в интересах всестороннего развития
- c. отстранение от занятий
- d. обеспечение правильности и высокой эффективности всех физкультурных и спортивных мероприятий

Вопрос 8

Типы психофизического состояния

Выберите один или несколько ответов:

- a. текущие
- b. перманентные



с. оперативные

d. прогнозные

Вопрос 9

Нет ответа

К методам педагогического контроля относят

Выберите один или несколько ответов:

a. анкетирование

b. анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса

с. педагогические наблюдения во время занятий

d. регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях

e. тестирование различных сторон подготовленности

f. обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности

Вопрос 10

Самоконтроль - это

Выберите один ответ:

a. регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом

b. периодические наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом

с. приобретение навыков в оценивании здоровья и собственной психофизиологической подготовленности

#### Задание 4. Итоговое задание по дисциплине (ОК-2, 3, 6):

Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными:

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (с)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	250
Тест на общую выносливость: Бег 1000 м (мин, с)	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
Тест на общую выносливость: Бег 3000м (мин, с) вес до 85 кг вес более 85 кг	14.30,0 15.30,0	13.50,0 14.40,0	13.10,0 13.50,0	12.35,0 13.10,0	12.00,0 12.30,0

Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на перекладине (раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	5 2	7 4	9 7	12 10	15 12
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	4	6	8	10	12
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

### ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

№п/п	Подразделение	Фамилия	Подпись	Дата
1	Кафедра ГЕМД	И.О. Тимофеева		10.06.2020
2	Учеб.-метод. отдел	М.О. Дерябичева		10.06.2020
3	Библиотека	Г.В. Шпакова		10.06.2020