

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Краюшкина Марина Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 03.05.2023 10:40:57  
Уникальный программный ключ:  
5e608be07b9761c0a5e2f0e4ccddb2e4db1e603

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования**

**«Университетский колледж»**

**(АНО ПО «Университетский колледж»)**



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического  
учебного цикла

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности среднего профессионального образования

#### **40.02.02 Правоохранительная деятельность**

(код, наименование специальности)

Москва, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Министерства образования и науки России №509 от 12.05.2014, зарегистрированного в Министерстве юстиции России 21.08.2014 №33737

Организация-разработчик:

Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Университетский колледж» (АНО ПО «Университетский колледж»)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14 ПК 1.6 ЛР 9	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; - достижение жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>510</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	330
<i>Самостоятельная работа</i>	10
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>экзамен, зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>10</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14  ПК 1.6 ЛР 9
<b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	4	
	1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	

	3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля		
	1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>90</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	90	ПК 1.6 ЛР 9
	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Эстафетный бег. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	90	
	<b>Практические занятия № 1,2</b> Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	10	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	10	
	<b>Практические занятия № 4,5</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также	10	

	60-100-150 и т.д.		
	<b>Практические занятия № 6,7</b> Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	10	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	10	
	<b>Практическое занятие № 9</b> Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	10	
	<b>Практические занятия № 10,11</b> Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	10	
	<b>Практическое занятие № 12</b> Метание гранаты в цель и на дальность	10	
	<b>Практические занятия 13,14</b> Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	10	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>80</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
<b>Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	80	ПК 1.6 ЛР 9
	1.Упражнения для развития основных мышечных групп. 2.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	80	
	<b>Практическое занятие № 15</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	16	
	<b>Практическое занятие № 16</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей	16	

	Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.		
	<b>Практическое занятие № 17</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	16	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	16	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	16	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>100</b>	
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	60	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-	ПК 1.6 ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	60	
	<b>Практические занятия № 20, 21</b> Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	10	
	<b>Практические занятия № 22, 23, 24</b> Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	20	
	<b>Практические занятия № 25, 26</b> Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	10	



	Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. <b>Практические занятия № 27, 28, 29, 30</b> Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	20	
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	40	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14  ПК 1.6 ЛР 9
	1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	40	
	<b>Практическое занятие № 31</b> Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	10	
	<b>Практические занятия № 32, 33, 34</b> Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	10	
	<b>Практические занятия № 35, 36</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования.	10	
	<b>Практические занятия № 37, 38</b> Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	10	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>60</b>		
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	60	

<b>Общие принципы техники катания на лыжах</b>	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков	-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	60	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	<b>Практические занятия № 39, 40, 41</b> Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	16	ПК 1.6 ЛР 9
	<b>Практические занятия № 42, 43, 44</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	14	
	<b>Практические занятия № 45, 46, 47</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	16	
	<b>Практические занятия № 48, 49, 50</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	14	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
<b>Промежуточная аттестация - экзамен, зачет</b>			ПК 1.6 ЛР 9

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал: Мячи (волейбольный, баскетбольный, футбольный), 1 ролик для пресса, 1 эспандер, 1 велотренажер, 1 скамья для пресса, 1 министеппер, гантели, 2 шведских стенки, скакалки, секундомер, гимнастические коврики.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>

2. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/107904>

3. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95635>

##### Дополнительные источники:

1. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>

2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/93803>

##### Интернет-источники:

1. Консультант Плюс
2. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
3. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

6. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)  
Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

<i>Код и наименование профессиональных и общих компетенций формируемых в рамках дисциплины<sup>1</sup></i>	<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14</p> <p>ПК 1.6</p> <p>ЛР 9</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</li> <li>- достижение жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>• Тестирование</li> <li>• Контрольная работа</li> <li>• Самостоятельная работа</li> <li>• Защита реферата</li> <li>• Семинар</li> <li>• Выполнение проекта;</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)</li> <li>• Оценка выполнения практического задания (работы)</li> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</li> <li>• Решение ситуационной задачи.</li> <li>экзамен</li> </ul>

<sup>1</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

		<p>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>	
--	--	---	--

### **Образовательные технологии**

При изучении дисциплины применяются следующие образовательные и интерактивные технологии:

- технология адаптивного обучения;
- технология информационно-коммуникационного обучения;
- технология проектного обучения.
- лекция-визуализация
- лекция с применением технологий проблемного обучения
- лекция-диалог
- встречи со специалистами соответствующего профиля и т.п.
- организация тематических мероприятий, экскурсий и т.п.
- решение конкретных профессиональных ситуаций

### **Тестовые вопросы для проведения текущего контроля по дисциплине**

*Тестовые задания по разделу по разделу «Лёгкая атлетика»*

1. Под быстротой как физическим качеством понимают...

- а) Способность быстро бегать;
- б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;
- в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
- г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

2. Что является мерилем выносливости?

- а) амплитуда движений; в) время;
- б) сила мышц; г) быстрота двигательной реакции.

3. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет.....».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения; б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;

в) Физические упражнения; внутреннего потенциала; г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

4. Что такое МПК (Максимальное потребление кислорода)...

а) избыточное потребление кислорода после интенсивной работы; б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями; в) скорость потребления кислорода во время работы; г) объём потребления кислорода.

5. «Королевой спорта» называют:

а) художественную гимнастику; б) синхронное плавание;  
в) спортивную гимнастику; г) легкую атлетику.

6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?

а) челночный бег 3х10 метров; б) бег на 60 метров;  
в) прыжки в длину с разбега;  
г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

а) « На старт! Внимание! Марш!»;  
б) « На старт! Марш!»;  
в) «Внимание! Марш!»;  
г) «Приготовиться! Марш!».

8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявление общей выносливости?

а) скоростно-силовые способности; б) лично-психические качества;  
в) факторы функциональной экономичности; г) аэробные возможности.

9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

а) 42 км195 м; б) 32 км195 м; в) 50 км195 м; г) 45 км195 м.

10. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям.

1. Закрепление. 3. Разучивание.  
2. Ознакомление. 4. Совершенствование.  
а) 1, 2, 3, 4. б) 2, 3, 1, 4. в) 3, 2, 4, 1. г) 4, 3, 2, 1.

11. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

а) А. б) В. в) С. г) РР.

12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической: а) 100 м; б) 200м; в) 500м; г) 1500м.

Ключ ответов тестовых заданий по разделу «Лёгкая атлетика»

1. – б 7. - б  
2. – в 8. - г  
3. – б 9. - а  
4. – в 10. - б  
5. – г 11. - в

6. – б 12. - в

*Тестовые задания по разделу «История Олимпийских игр и Олимпийское движение»*

1. В первых античных Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а) Одной стадии;
- б) Двойной длине стадиона; в) 400 метрам;
- г) Во время этих игр в беге не состязались.

2. Назовите Римского императора, который в 394 году н.э. запретил проведение античных Олимпийских игр?

- а) Феодосий I; в) Нерон; б) Феодосий II; г) Юлиан.

3. В Элладе победитель в пентатлоне, включающем бег, прыжок, метание диска и копья, а также борьбу, определялся:

- а) на основе принципа гуманизма; б) на основе принципа выбывания; в) по сумме занятых мест;
- г) по количеству одержанных побед.

4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет? а) 1898г; в) 1923г; б) 1911г; г) 1894г.

5. В 1894г. на Парижском конгрессе в состав МОК, состоявший всего из 13 членов, был избран первый россиянин. Кто он?

- а) А.Д.Бутовский; в) В.Г.Смирнов; б) Н.Н.Романов; г) С.П.Павлов.

6. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX – ягуар; в) XXIV – тигренок;
- б) XXII – медвежонок; г) XXIII – орленок.

7. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне; в) 1920 в Бельгии; б) 1912 в Стокгольме; г) 1904 в Канаде.

8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Марафоне;
- г) в Олимпии.

9. Международный Олимпийский комитет был создан в ...

- а) Олимпии; б) Париже; в) Люцерне; г) Лондоне.

10. В 2004 г. в Афинах Юрий Борзаковский стал чемпионом XXVIII игр: а) в пятиборье; б) единоборствах; в) лёгкой атлетике; г) спортивных играх.

11. Факел олимпийского огня современных игр зажигается: а) в Спарте;

- б) у горы Олимп; в) в Олимпии; г) в Афинах.

12. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Ключ ответов тестовых заданий по разделу «История Олимпийских игр и Олимпийское движение»

- 1. – а 7. - б
- 2. – а 8. - г
- 3. – г 9. - б
- 4. – б 10. - в
- 5. – а 11. - в
- 6. – б 12. - а

*Тестовые задания по разделу «Гимнастика»*

1. Родина гимнастики...

- а) Индия, Китай; б) Греция, Индия; в) Корея, Китай; г) Индия, Япония.

2. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastire, gymnast*, обозначающего...

- а) усиливаю; б) обнаженный; в) пластичный; г)упражняю.

3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: а) наскок;

б)спрыгивание; в) соскок;

г) завершение упражнения.

4. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются:

а) упор;

б) вертикальное усилие;

в) хват;

г) вис.

5. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

а) группировка; б) сед;

в) поза;

г) комбинация.

6. Махом одной, толчком другой переворот правым (левым) боком: а) «колесо»;

б) сальто; в) рондат; г) перекат.

7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела:

а) переворот; б) перекат; в) кувырок; г) сальто.

8. Свободное движение тела относительно оси вращения: а) мах;

б) поворот; в) переворот; г) наклон.

9. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое называется:

а) выход; б) спад;

в) подтягивание; г) подъём.



10. Быстрый переход из упора в вис:

- а) соскок; б) спад; в) мах;
- г) спуск.

11. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:

- а) общая физическая подготовка; б) разминка;
- в) зарядка;
- г) тренировка.

12. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения:

- а) упор; б) захват; в) хват;
- г) прихват.

Ключ ответов тестовых заданий по разделу «Гимнастика»

- 1. – а 7. - в
- 2. – г 8. - а
- 3. – в 9. - г
- 4. – а 10. - б
- 5. – а 11. - в
- 6. – а 12. - в

*Тестовые задания по разделу «Лыжная подготовка»*

1. Способы торможения на лыжах:

- а) коньком;
- б) плугом;
- в) перешагиванием;
- г) все вышеперечисленные варианты.

2. Разновидность стойки лыжника при спуске:

- а) согнув ноги; б) низкая;
- в) умеренная; г) заниженная.

3. Страна, в которой зародился лыжный спорт:

- а) Норвегия; б) Франция; в) Италия; г) Россия.

4. Атрибут экипировки, не входящий в обязательный минимум для занятий лыжным спортом:

- а) термокостюм; б) шарфик;
- в) головной убор; г) перчатки.

5. Разновидность биатлона (отметьте все позиции):

- а) гонка преследования;
- б) спринт;
- в) лыжное двоеборье; г) скоростной спуск.

6. 5-ти кратная Олимпийская чемпионка лыжных гонок: а) Раиса Сметанина;

- б) Светлана Слепцова; в) Екатерина Юрлова; г) Ольга Зайцева.

7. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.

- а) упором; б) переступанием; в) плугом; г) на параллельных лыжах.

8. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?  
а) торможение палками сбоку; б) глубокий присед;  
в) умышленное падение на бок; г) выставление палок кольцами вперёд.

9. Гонщик просит уступить лыжню, необходимо...

10. а) сойти с лыжни одной лыжей;  
б) сойти с лыжни обеими лыжами;  
в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной; г) продолжать движение по лыжне.

11. К попеременным ходам относится...

а) бесшажный ход; б) одношажный ход;  
в) двухшажный ход; г) все вышеперечисленные.

12. Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации? а) бесшажный; б) одношажный; в) двухшажный; г) попеременный.

13. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах?

а) попеременный двухшажный; б) попеременный четырехшажный;  
в) одновременный двухшажный; г) одновременный бесшажный.

#### Ключ ответов тестовых заданий по разделу «Лыжная подготовка»

1. – б
2. – б
3. – а
4. – б
5. – а, б
6. – а

#### *Тестовые задания по разделу «Спортивные игры»*

1. Вес баскетбольного мяча должен быть...

а) не менее 537г, не более 630г; в) не менее 573г, не более 670г; б) не менее 550г, не более 645г; г) не менее 567г, не более 650г.

2. Игровое время в баскетболе состоит...

а) из 4 периодов по 10 минут; в) из 4 периодов по 8 минут; б) из 3 периодов по 10 минут; г) из 3 периодов по 10 минут.

3. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИФА:

а) 7; б) 3; в) 6; г) 5.

4. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

а) 1948 в Лондоне; в) 1920 в Бельгии; б) 1912 в Стокгольме; г) 1904 в Канаде.

5. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

а) не менее 7; в) не менее 8; б) не менее 6; г) не менее 5.

6. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

а) угловой удар; в) штрафной удар;

б) свободный удар; г) 11 метровый удар.

7. Автором создания игры в волейбол считается... а) ЕлмериБери; в) ЯсутакаМацудайра;  
б) Вильям Морган; г) Анатолий Эйнгорн.

8. В течении какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) 8 секунд; в) 10 секунд;
- б) 3 секунд; г) 7 секунд.

9. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- а) атакующий удар; в) заслон; б) блокирование; г) задержка.

10. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин? а) 2м 43см; в) 2м 47см;  
б) 2м 45см; г) 2м 50см.

11. Создателем игры в баскетбол считается... а) Х. Нильсон; в) Д. Нейсмит;  
б) Л. Ордин; г) Ф. Шиллер.

12. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек; б) 10 человек; в) 12 человек; г) 24 человека.

13. В каком году появился баскетбол как игра:  
а) 1819; б) 1915; в) 1891; г) 1925.

14. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- а) одна нога выставлена вперед;
- б) ноги расставлены на ширину плеч; в) ноги выпрямлены в коленях;
- г) все вышеперечисленные варианты.

15. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...

- а) отталкивая соперника рукой;
- б) поворачиваясь к сопернику спиной;
- в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника;
- г) ведением мяча от соперника.

16. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- а) чередование ведения мяча правой и левой рукой;
- б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
- в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой;
- г) все выше перечисленные варианты.

17. Игра в волейбол начинается с:

- а) передачи;
- б) подачи;
- в) броска;
- г) выигрыша первого очка.

18. Размер волейбольной площадки составляет?

- а) 6x9 м;
- б) 9x18 м;
- в) 9x12 м;
- г) 8x16 м

Ключ ответов тестовых заданий по разделу «Спортивные игры»

- 1. – г 10. - а
- 2. – а 11. - в
- 3. – г 12. - б
- 4. – б 13. - в
- 5. – а 14. - в
- 6. - в 15. - в
- 7. – б 16. - б
- 8. - а 17. - в
- 9. - б 18. - б

**Вопросы к экзамену**

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Составьте словарь-справочник по здоровому образу жизни.
4. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
5. Основные направления здорового образа жизни.
6. Физкультурное образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания.
8. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питания используются вами в повседневной жизни.
9. Основные правила рационального питания. Какое значение для жизни человека имеют жиры, белки, углеводы, витамины.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Принципы организации питания человека.
12. Двигательные качества. Методы развития силы.
13. Системы и виды питания. Ваше мнение о плюсах и минусах одной из систем питания.
14. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
15. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
16. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развития скоростных качеств.
17. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях физическим воспитанием. Оценка физического развития.
18. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание и структура учебно-тренировочного занятия.
19. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой. Функциональные пробы.
20. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.
21. Методы и средства формирования психофизической культуры.
22. Зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.
23. Оздоровительные системы и программы отечественных и

- зарубежных ученых, врачей, целителей. Краткая характеристика одной из них.
24. Формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.
  25. Самоконтроль функционального состояния и двигательной подготовленности.
  26. Перечень и характеристика факторов, определяющих здоровье человека. Понятия: здоровье, валеология.
  27. Слагаемые здорового образа жизни. Показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.
  28. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт.
  29. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
  30. Физическое образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
  31. Физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка.
  32. Работоспособность. Факторы, влияющие на работоспособность.
  33. Жизненно необходимые умения и навыки, двигательная и функциональная подготовленность.
  34. Функциональные пробы. Методы восстановления работоспособности.
  35. Взаимосвязь физической культуры, спорта и здоровья людей. Физическое совершенствование.
  36. Практическое использование знаний о ЗОЖ в вашей жизнедеятельности.
  37. Основные правила техники лазания и страховки.
  38. Формы организации физического воспитания в ВУЗе. Средства физического воспитания.
  39. Функциональные системы организма. Виды утомления при физической и умственной работе. Восстановление.
  40. Главные закономерности спортивной подготовки.
  41. Валеология (понятие, задачи, достижения).
  42. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Биологические ритмы и работоспособность.
  43. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
  44. Физическая форма. Физическая и психическая подготовленность.
  45. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.
  46. Этапы обучения движениям. Умения и навыки. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
  47. Понятие закаливания. Принципы и формы закаливания. Самооценка здоровья студентами и ее отражение в реальном поведении личности.
  48. Цели и задачи ОФП и СФП. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
  49. Гигиена (понятие, задачи). Гигиена самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
  50. История развития альпинизма и скалолазания. Особенности альпинизма, как вида спорта.
  51. Виды соревнований в скалолазании. Определение результатов в отдельных видах лазания.
  52. Требования к положению о соревнованиях по скалолазанию. В каких случаях прекращается попытка спортсмена на трассе.
  53. Виды, классы и ранг соревнований по скалолазанию.
  54. Какие нарушения ведут к дисквалификации участника соревнований.
  55. Требования к зонам изоляции и транзита. Ознакомление участников с трассой.
  56. Определение результатов в соревнованиях на трудность.
  57. Соревнования в лазании на скорость. Требования к трассам, порядок прохождения, определение победителей.
  58. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий в лазании на искусственном рельефе.
  59. Снаряжение, используемое для обеспечения безопасности при лазании. Альпинистские

узлы.

60. Основы техники лазания. Правила безопасного лазания на искусственных тренажерах и естественных скалах.

61. Требование к зонам изоляции и транзита. Ознакомление участников с трассой. Определение результатов и победителей в лазании на трудность.

62. Организация спортивных соревнований на примере соревнований в «боулдеринге». Критерии определения победителей соревнований.

63. Подготовка и проведение спортивных соревнований. Особенности подготовки соревнований по скалолазанию.

### Практические задания

Задание 1. Провести оценку массы тела распространенными способами.

Задание 2. Составить индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности

Задание 3. Составить комплекс, утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Задание 4. Разработать дневник самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определить уровень здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

Задание 5. Разработать периоды активности своего рабочего дня и дать характеристику «совам» и «жаворонкам».

Задание 6. Разработать планирование занятий по развитию выносливости, гибкости, смотрите учебник.

Задание 7. Провести 12-минутный тест и записать показатели в таблицу «Провести самоконтроль за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности».

Задание 8. Выполнить обязательный тест состояния своего здоровья и общефизической подготовки на основании изученных методик.

Задание 9. Составить комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Задание 10. Составить комплекс физических упражнений для коррекции зрения.

Задание 11. Составить схему энергозатрат при физических упражнениях ходьбы и бега.

Задание 12. Выполнить обязательный тест состояния своего здоровья и общефизической подготовки на основании изученных методик.

Задание 13. Составить таблицу калорийности наиболее часто потребляемых продуктов.

Задание 14. Выполнить таблицу интенсивности наиболее распространенных звуков окружающих нас в течение суток.

### Контрольные задания для оценки уровня физической подготовленности обучающихся

#### Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы первого года обучения

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Бег 100 м/с	14.5	14.2	13.5	17.2	16.5	16.0
2. Бег 3000 м/с	15.0	13.2	12.1	-	-	-
3. Бег 2000 м/с	-	-	-	12.5	11.4	11.3
4. Прыжки в длину с места (см)	215	235	245	150	170	180
5. Подтягивание на перекладине	9	10	13	-	-	-
6. Поднимания туловища (за мин)	-	-	-	35	40	45

**Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы  
второго года обучения**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Бег 100м/с	14.2	13.5	13.0	17.0	16.2	15.5
2. Бег 3000м/с	14.0	12.5	12.0	-	-	-
3. Бег 2000м/с	-	-	-	12.0	11.3	10.3
4. Прыжки в длину с места (см)	220	240	245	150	170	180
5. Подтягивание на перекладине	9	10	13	-	-	-
6. Поднимания туловища (за мин)	-	-	-	35	40	45

**Задания для самостоятельной работы**

Темы рефератов (докладов, презентаций)

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.

26. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
27. Физическое качество - быстрота.
28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
30. Физическое качество - ловкость.
31. Физическое качество - выносливость.
32. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
36. Физическое качество - гибкость.
37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### **Критерии оценивания заданий**

5 «отлично» - глубоко и прочно усвоен весь программный материал; последовательно и точно построена речь; отсутствуют затруднения с ответами на дополнительные или уточняющие вопросы;

4 «хорошо» - усвоен весь программный материал; в речи имеются незначительные неточности; правильно применены теоретические знания; на большинство дополнительных или уточняющих вопросов дан ответ;

3 «удовлетворительно» - усвоена основная часть программного материала; речь не содержит «деталей»; недостаточно-правильные формулировки; на большинство дополнительных или уточняющих вопросов испытываются затруднения в ответе;

2 «неудовлетворительно» - не усвоена значительная часть программного материала; ответ содержит существенные ошибки.



## **5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае обучения в колледже лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья таких обучающихся.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий). На аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и (или) тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению университетом обеспечивается выпуск и использование на учебных занятиях альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) а также обеспечивает обучающихся надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата материально-технические условия университета обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, а также пребывания в них (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; наличие специальных кресел и других приспособлений).

На аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации лицам с ограниченными возможностями здоровья, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет);

допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).