

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Краюшкина М.В.
Должность: Директор
Дата подписания: 31.03.2023 09:18:21
Уникальный программный ключ:
5e608be07b9761c0a5e2f0e4ccddb2e4db1e603

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

УТВЕРЖДЕНО

Директор АНО ПО

«Университетский колледж»

Краюшкина М.В.

Приказ №60-О от «20» февраля 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического
учебного цикла

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

(код, наименование специальности)

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) 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки России №1547 от 09.12.2016 (ред. от 01.09.2022), зарегистрированного в Министерстве юстиции России 26.12.2016 №44936

Организация-разработчик:

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО и ПООП по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код	Умения	Знания
ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1, 2, 3, 9, 15, 17	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	180
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия (если предусмотрено)	168
<i>Самостоятельная работа</i>	10
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1, 2, 3, 9, 15, 17
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
Раздел 2. Легкая атлетика		40	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1, 2, 3, 9, 15, 17
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		

длинну сразбега. Метание снарядов.	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – де- вушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный нормативТехника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 3. Баскетбол		40	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1, 2, 3, 9, 15, 17
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места В том числе, практических занятий и лабораторных работ Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техника выполне- ния ведения и пере- дачи мяча в движе- нии, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». В том числе, практических занятий и лабораторных работ Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
Тема 3.3. Техника выполне- ния штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре В том числе, практических занятий и лабораторных работ Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала 1. Техника владения баскетбольным мячом В том числе, практических занятий и лабораторных работ Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
Раздел 4. Волейбол		38	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек,	Содержание учебного материала 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками В том числе, практических занятий и лабораторных работ		

технике верхней и нижней передач двумя руками	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		ОК 8 ЛР 1, 2, 3, 9, 15, 17
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		10	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1, 2, 3, 9, 15, 17
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Раздел 6. Кроссовая подготовка		38	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1, 2, 3, 9, 15, 17
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Кроссовая подготовка		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
Самостоятельная работа по разделу 6	1. Изучение дополнительных материалов по темам раздела 2. Работа с литературой по систематизации теоретических знаний по темам раздела путем составления и заполнения таблиц, письменных ответов на вопросы, подготовки сообщений, подготовки к дискуссиям, подготовки индивидуальных творческих проектов (презентаций), решения	1	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1, 2, 3, 9, 15, 17

разноуровневых задач и заданий		
Самостоятельная работа (в том числе за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	10	
Промежуточная аттестация	2	

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, шведская стенка, скакалка.

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 PROFобразование : [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 PROFобразование : [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 PROFобразование : [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 PROFобразование : [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 PROFобразование : [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
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

Код и наименование профессиональных и общих компетенций формируемых в рамках дисциплины ¹	Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1, 2, 3, 9, 15, 17	<p><i>умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) <p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства 	<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</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; Тестирование Контрольная работа Самостоятельная работа Защита реферата Семинар Выполнение проекта; Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания (работы) Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией. Решение ситуационной задачи.

¹ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

	профилактики перенапряжения	содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
--	-----------------------------	---	--

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:
- на основе принципа гуманизма;
 - на основе принципа выбывания;
 - по сумме занятых мест;
 - 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.Д.Бутовский;
 - В.Г.Смирнов;
 - Н.Н.Романов;
 - С.П.Павлов.
6. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?
- XIX – ягуар;
 - XXIV – тигренок;
 - XXII – медвежонок;
 - XXIII – орленок.
7. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?
- 1948 в Лондоне;
 - 1920 в Бельгии;
 - 1912 в Стокгольме;
 - 1904 в Канаде.
8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...
- у горы Олимп;
 - в Афинах;
 - в Марафоне;
 - в Олимпии.
9. Международный Олимпийский комитет был создан в ...
- Олимпии;
 - Париже;
 - Люцерне;
 - 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:
- четырёхлетний период между Олимпийскими играми;
 - первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
 - синоним Олимпийских игр;
 - соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

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

- а
7. - б
- а
8. - г
- г
9. - б
- б
10. - в
- а
11. - в
- 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 «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 ФИБА:
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) 6х9 м;

б) 9х18 м;

в) 9х12 м;

г) 8х16 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 дифференцированному зачету

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. Требования 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 инвалидов и (или) 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 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 колледжа 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).