Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Краюшкина Марина Викторовна
Должность: Исполнительный директор
Дата подписания: 17.08.2026 18:27:25
Уникальный программный ключ:
b60019126a3f15cfd49eff4247dfc09aa2f09f7a

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

УТВЕРЖДЕНО
Директор АНО ПО
«Университетский колледж»
Краюшкина М.В.
«21» марта 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины социально-гуманитарного
учебного цикла

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования

42.02.01 Реклама
(код, наименование специальности)

Москва, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама, Положение о разработке рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей по специальностям среднего профессионального образования

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 социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 42.02.01 Реклама.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**118**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	102
Самостоятельная работа	8
Промежуточная аттестация	зачет

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*
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		***8***	ОК 04 ОК 08
Тема 1.1. Основы физической культуры	**Содержание учебного материала**	8	
	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.	*2*	
	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. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.	2	

	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	
Раздел 2. Легкая атлетика		**28**	ОК 04 ОК 08
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	**Содержание учебного материала**	28	
	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.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практические занятия № 1,2 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.	4	
	Практическое занятие № 3 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.	2	
	Практические занятия № 4,5 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 60-100-150 и т.д.	4	
	Практические занятия № 6,7	4	

	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.		
	Практическое занятие № 8 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
	Практическое занятие № 9 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	Практические занятия № 10,11 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	
	Практическое занятие № 12 Метание гранаты в цель и на дальность	2	
	Практические занятия 13,14 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	4	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		**10**	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	**Содержание учебного материала**	10	ОК 04 ОК 08
	1.Упражнения для развития основных мышечных групп. 2.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 15 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 16 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 17	2	

	Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.		
	Практическое занятие № 18 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие № 19 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		**38**	ОК 04 ОК 08
Тема 4.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	22	
	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.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	22	
	Практические занятия № 20, 21 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.	4	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 22, 23, 24 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	6	
	Практические занятия № 25, 26 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	4	
	Практические занятия № 27, 28, 29, 30 Техника нападения и защиты.	8	

	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.		
Тема 4.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	16	
	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.	-	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	Практическое занятие № 31 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 32, 33, 34 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	6	
	Практические занятия № 35, 36 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	4	
	Практические занятия № 37, 38 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.	4	
Итоговое занятие	**Зачет**	***2***	
Самостоятельная работа		***8***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивный зал:

- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные) - 15 шт.;
- ролик для пресса - 2 шт.;
- эспандер -10 шт.;
- велотренажер - 1 шт.;
- скамья для пресса - 2 шт.;
- министеппер - 2 шт.;
- гантели - 10 шт;
- шведские стенки - 2 шт.;
- скакалки - 10 шт.;
- маты - 4 шт.;
- гимнастические коврики - 15 шт.;
- секундомер -2 шт.
- гимнастические скамейки - 4 шт.;
- сетка для игры в волейбол - 1 шт.;
- настольный теннис - 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/534867/p.1 (дата обращения: 27.09.2024).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162 (дата обращения: 27.09.2024).

3.Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 321 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19946-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557361 (дата обращения: 29.11.2024).

Дополнительные источники:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и

доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538618 (дата обращения: 27.09.2024).

2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539515 (дата обращения: 27.09.2024).

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/556260/p.1 (дата обращения: 27.09.2024).

4. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/539970/p.1 (дата обращения: 27.09.2024).

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 РоссииWeb: 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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: Структуру плана для решения задач; Возможные траектории профессионального развития и самообразования; Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; Особенности социального и культурного контекста; Правила оформления документов	Оценка **«отлично»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта. Оценка **«хорошо»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка **«удовлетворительно»** получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале.	Устный опрос. Практическое выполнение. Педагогическое наблюдение. Судейская практика.

и построения устных сообщений; Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения.	Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.	
Уметь: Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; Организовывать работу коллектива и команды; Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	**Лёгкая атлетика.** 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча на дальность. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика** (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Кроссовая подготовка.** Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени.	Выполнение тестовых упражнений. На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.

	Лыжная подготовка. Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени. Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	

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 быстромпередвижении.

2. Что является мерилом выносливости?

а) амплитуда движений; в) время;

б) сила мышц; г) быстрота двигательной реакции.

3. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать… илипротивостоять 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 потребление 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 уровеньразвития 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 обусловливают уровень проявлениеобщей 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 центральнойнервной 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. донашей 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. запретилпроведение античных Олимпийских игр?
а) Феодосий I; в) Нерон; б) Феодосий II; г) Юлиан.

3. В Элладе победитель в пентатлоне, включающем бег, прыжок, метаниедиска 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 из13 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 подкаким 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 вОлимпийском 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) вОлимпии.

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 находятсявыше 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 касаниемопорной 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 виса в упор или из более низкого положения в высокоеназывается:
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 постепенныйпереход от сна к бодрствованию:
а) общая физическая подготовка;б) разминка;
в) зарядка;
г) тренировка.

12. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессевыполнения 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 длязанятий 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 напологом 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 приводитк 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 туристическихпоходах?
а) попеременный двухшажный; б) попеременный четырехшажный;
в) одновременный двухшажный; г) одновременный бесшажный.

Ключ ответов тестовых заданий по разделу «Лыжная подготовка»
1. – б 7. - б
2. – б 8. - г
3. – а 9. - б
4. – б 10. - в
5. – а, б 11. - а
6. – а 12. – 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 10минут; г) из 3 периодов по 10 минут.

3. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры поправилам ФИБА:
а) 7; б) 3;в) 6; г) 5.

4. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие вОлимпийском 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, прикотором 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 пределахштрафной 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 ударпо 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 набаскетбольной 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 стойкубаскетболиста. 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 защищаетмяч…
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 характеристикакаждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура впрофессиональной деятельности специалиста.
3. Составьте словарь-справочник по здоровому образу жизни.
4. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачифизического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрениюфизической культуры в производственном коллективе.
5. Основные направления здорового образа жизни.
6. Физкультурное образование. Двигательная и функциональнаяподготовленность.
7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системефизического воспитания.
8. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питанияиспользуются 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 изсистем питания.
14. Физические и психические качества. Методы развитиявыносливости.
15. Влияние физических нагрузок на функциональные системычеловека. Объем и формы двигательной активности.
16. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развитияскоростных качеств.
17. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятияхфизическим воспитанием. Оценка физического развития.
18. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание иструктура учебно-тренировочного занятия.
19. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой. Функциональныепробы.
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 изних.
24. Формы организации самостоятельных занятий и мотивация ихвыбора.
25. Самоконтроль функционального состояния и двигательнойподготовленности.
26. Перечень и характеристика факторов, определяющих здоровьечеловека. 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 образажизни.
30. Физическое образование. Двигательная и функциональнаяподготовленность.
31. Физическое воспитание, физическое развитие, психофизическаяподготовка.

32. Работоспособность. Факторы, влияющие на работоспособность.
33. Жизненно необходимые умения и навыки, двигательная ифункциональная подготовленность.
34. Функциональны пробы. Методы восстановления работоспособности.
35. Взаимосвязь физической культуры, спорта и здоровья людей.Физическое совершенствование.
36. Практическое использование знаний о ЗОЖ в вашейжизнедеятельности.
37. Основные правила техники лазания и страховки.
38. Формы организации физического воспитания в ВУЗе. Средствафизического воспитания.
39. Функциональные системы организма. Виды утомления прифизической 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. Характеристикаотдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
47. Понятие закаливания. Принципы и формы закаливания. Самооценказдоровья студентами и ее отражение в реальном поведении личности.
48. Цели и задачи ОФП и СФП. Оптимальная двигательная активность иее воздействие на здоровье и работоспособность.
49. Гигиена (понятие, задачи). Гигиена самостоятельных занятий.Дневник самоконтроля.
50. История развития альпинизма и скалолазания. Особенностиальпинизма, как вида спорта.
51. Виды соревнований в скалолазании. Определение результатов вотдельных видах лазания.
52. Требования к положению о соревнованиях по скалолазанию. В какихслучаях 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 участниковс трассой.
56. Определение результатов в соревнованиях на трудность.
57. Соревнования в лазании на скорость. Требования к трассам, порядокпрохождения, определение победителей.
58. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий влазании на искусственном рельефе.
59. Снаряжение, используемое для обеспечения безопасности прилазании. Альпинистские узлы.
60. Основы техники лазания. Правила безопасного лазания наискусственных тренажерах и естественных скалах.
61. Требование к зонам изоляции и транзита. Ознакомление участниковс 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. Особенностиподготовки 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	220	240	245	150	170	180

места (см)						
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 работоспособностистудента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физическойкультуры.
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 средствамифизической культуры и спорта.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистойсистемы.
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 эндокриннойсистемы.
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-двигательногоаппарата.

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 ВОЗМОЖНОСТЯМИЗДОРОВЬЯ

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 ресурсамив 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 выполняетпрактические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен вписьменной 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 оформлениятекста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационныхматериалов 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 обеспечиваетсявыпуск и использование на учебных занятиях альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы), а также обеспечиваетобучающихся надлежащими звуковыми средствами воспроизведенияинформации (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 другихприспособлений).

На аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроляуспеваемости и промежуточной аттестации лицам с ограниченнымивозможностями 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).