Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Краюшкина Марина Викторовна
Должность: Исполнительный директор
Дата подписания: 14.08.2026 19:00:38
Уникальный программный ключ:
b60019126a3f15cfd49eff4247dfc09aa2f09f7a

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

УТВЕРЖДЕНО:
Исполнительный директор АНО ПО
«Университетский колледж»
_____ Краюшкина М.В.
«30» марта 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины социально-гуманитарного цикла

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования
38.02.07 Банковское дело
(код, наименование специальности)

Москва, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, утв. приказом Минобрнауки от 14 ноября 2023 г. № 856 утвержденного приказом Минпросвещения России от 15.12.2023 № 76429.

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 образовательнойпрограммы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
в том числе:	
1 семестр	32
теоретическое обучение	2
практические занятия	30
2 семестр	
практические занятия	36
3 семестр	
практические занятия	32
4 семестр	
практические занятия	20
Промежуточная аттестация 3-6 семестр	Диффер.зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Теория		*4*	
Тема 1.1 Физическая культура в системе образования и воспитания. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08
	Физическая культура как учебная дисциплина. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Физическая культура в профессиональной подготовке. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Адаптивная физическая культура.	1	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни	Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние. Здоровый образ жизни и его составляющие. Пагубные привычки, разрушающие здоровье человека.	1	ОК 04, ОК 08
Тема 1.3 Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов	Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая	1	ОК 04, ОК 08

	Всероссийская спортивная классификация . Студенческий спорт.		
	Самостоятельная работа обучающихся Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	1	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места**	Содержание учебного материала	30	ОК 04, ОК 08
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого стартов. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
Тема 2.2	Содержание учебного материала	30	ОК 04, ОК 08

Бег на длинные дистанции	Техника бега по дистанции.		
	В том числе практических занятий	30	
	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 1000м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная: Кроссовая подготовка. Подготовка контрольно-тестовых нормативов.		
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	Техника бега по дистанции		
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500метров – девушки, 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 норматив Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		

	Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки		
	Промежуточная аттестация – зачет в 3 семестре	2	
	Промежуточная аттестация – зачет в 4 семестре	2	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места.		
	В том числе, практических занятий	12	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок».		
	В том числе, практических занятий	12	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча,передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».		
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение , ловля ипередача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке		

колонах, в парах, тройках	баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе, практических занятий	12	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4 Совершенствование техникивладения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий	10	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Промежуточная аттестация – диф.зачет 5 семестр	2	
Раздел 4. Волейбол		40	
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе практических занятий	10	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающий		

	удар. Блокирование нападающего удара. Страховка . 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		
Тема 4.2 Техника подачи и приема мяча	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.		
	В том числе, практических занятий	10	
	Совершенствование техники подач и приема подач в игре.		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.		
	В том числе, практических занятий	10	
	Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.		
Тема 4.4 Совершенствование техникивладения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование технических элементов в волейболе.		
	В том числе, практических занятий	8	
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебно- тренировочная игра в волейбол.		

	Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении.		
	Промежуточная аттестация – диф.зачет в 6 семестре	2	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП). Гимнастика			
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка		
	В том числе, практических занятий	6	
	Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная: Выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Посещение спортивных секций, тренажерных залов.		
	Промежуточная аттестация – диф.зачет в 7 семестре	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка		4	
Тема 6.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением		

	катанию на коньках)).		
	В том числе, практических занятий	4	
	Одновременные бесшажный, одношажный , двухсажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождениеспусков, подьемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки налыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км		
Промежуточная аттестация – диф.зачет в 6 семестре		2	
Всего		120	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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 - 1шт.

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

Код компетенции	Результаты обучения	ФОС (формы контроля)	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 4 ОК8	**Знать:** содержание актуальнойнормативно-правовойдокумента ции; современная научная ипрофессио нальная терминология; возможныетраектории профессио нального развития и самообразования **Уметь:** определятьактуальность нормативно-правовойдокумента ции в профессиональной деятельности; применять современну	ФОС текущего контроля знаний: 1. Вопросы для проверкитеоретических знаний поразделам 1,2,3,4 2. Тесты текущего контроля знаний по дисциплине по разделам 1,2,3,4 ФОС промежуточнойаттестации: 1.Вопросы для подготовки к зачету по разделам 1,2,3,4 ФОС текущего контроля знаний: 1.Тесты текущего контроля знаний по дисциплине по разделам 1,2,3,4 2.Ситуационные задачи по разделам 1,2,3,4 ФОС промежуточной аттестации: 1. Задачи к зачету поразделам 1,2,3,4	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся,если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно егоизлагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизмененииизаданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполненияпрактических задач; оценка «хорошо»выставляется обучающемуся,если он твердо знает материал курса, грамотно и по существуизлагает его, не допускаясущественных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретическиеположения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно»выставляется обучающемуся,если он имеет знания толькоосновного материала, но не	Оценка результат ов устного и письменного опроса/Оценка результат ов тестирования Оценка результатов тестирования/Оценка результатов решения ситуационных задач

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 обученияДвигательным 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. 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. запретилпроведение античных Олимпийских игр?

а) Феодосий I;

б) Феодосий II;

в) Нерон;

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;

б) 1911г;

в) 1923г;

г) 1894г.

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

а) А.Д.Бутовский;

б) Н.Н.Романов;

в) В.Г.Смирнов;

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;

б) XXII – медвежонок;

в) XXIV – тигренок;
г) XXIII – орленок.
7. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие вОлимпийском турнире
по футболу?
а) 1948 в Лондоне;
б) 1912 в Стокгольме;
в) 1920 в Бельгии;
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) первыйгод 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 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;

б) не менее 550г, не более 645г;

в) не менее 573г, не более 670г;

г) не менее 567г, не более 650г.

2. Игровое время в баскетболе состоит…

а) из 4 периодов по 10 минут;

б) из 3 периодов по 10минут;

в) из 4 периодов по 8 минут;

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;

б) 1912 в Стокгольме;

в) 1920 в Бельгии;

г) 1904 в Канаде.

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

а) не менее 7;

б) не менее 6;

в) не менее 8;

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;

б) свободный удар;

в) штрафной удар;

г) 11 метровый удар.

7. Автором создания игры в волейбол считается…

а) Елмери Бери;

б) Вильям Морган;

в) Ясутака Мацудайра;
г) Анатолий Эйнгорн.
8. В течении какого времени в волейболе подающий должен нанести ударпо мячу после свистка первого судьи на подачу?
а) 8 секунд;
б) 3 секунд;
в) 10 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;
б) блокирование;
в) заслон;
г) задержка.
10. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин?
а) 2м 43см;
б) 2м 45см;
в) 2м 47см;
г) 2м 50см.
11. Создателем игры в баскетбол считается…
а) Х. Нильсон;
б) Л. Ордин;
в) Д. Нейсмит;
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. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрениюфизической 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 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 жизничеловека 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 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 ифизических 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-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 эндокринойсистемы.
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 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 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 соответствующиетребования, 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 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 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).