

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине СОО.01.12 «Физическая культура»

Специальность: 21.02.20 «Прикладная геодезия»

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППСЗ - базовый

Форма обучения - очная

Воронеж 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:
Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утверждён Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 4130, ред. от 12.08.2022);

Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 21.02.20 Прикладная геодезия, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.07.2022 г. № 617;

Примерной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура» (базовый уровень)

Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02.06.2020 № 2/20).

Составитель:

Поваляева Т.В.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин (протокол №11 от 30.06.2023 г.)

Заведующий кафедрой:

Василенко О.В.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол №11 от 30.06.2023 г.)

Председатель предметной (цикловой) комиссии

Звягина О.В.

Заведующий отделением СПО

Горланов С.А.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО 01.12. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СОО.01.12. «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 21.02.20 «Прикладная геодезия».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПСССЗ

Дисциплина СОО.01.12 «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и базовой дисциплиной общеобразовательного цикла учебного плана СПО и реализуется в I и во II семестрах при сроке получения среднего профессионального образования 3 года 10 месяцев.

1.3. Цели и задачи дисциплины, планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Целью дисциплины СОО.01.12 «Физическая культура» является овладение им системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; а также приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебная дисциплина СОО.01.12 «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих **задач**:

- изучить социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Планируемые результаты освоения дисциплины	
Общие	Дисциплинарные
<i>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</i>	
<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку 	<p>действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях</p>
<i>ОК 09 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>	
<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, 	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и навыки поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера; - знать основы здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира. - уметь сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим; - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - укреплять и сохранять здоровье, поддерживать работоспособность, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - применять навыки самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - применять знания использования физических упражнений разной функциональной

практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

Метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- применять умения использования технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Учебная нагрузка (всего) 72 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работе

Вид учебных занятий	Объём часов		
	<i>семестр</i>		Итого
	<i>1</i>	<i>2</i>	
Учебная нагрузка (всего)	30	42	72
Обязательная аудиторная нагрузка (всего), в том числе:	30	42	72
- лекции	-	-	-
- практические занятия	30	42	72
Самостоятельная работа	-	-	-
Руководство практикой			
Консультации	-	-	-
Форма промежуточной аттестации по дисциплине:			-
-зачет	+	-	
-дифференцированный зачет	-	+	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СОО 01.12. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции
1 семестр			
Раздел I. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Практическое занятие. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	4	ОК-09
	Практическое занятие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		ОК-09
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Практическое занятие. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	6	ОК-09
	Практическое занятие. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		ОК-09
	Практическое занятие. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		ОК-09
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и	Практическое занятие. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и</i>	4	ОК-09

сохранения здоровья	др.)		
	Практическое занятие. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		ОК-09
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Практическое занятие. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	8	ОК-09
	Практическое занятие. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		ОК-09
	Практическое занятие. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		ОК-09
	Практическое занятие. Физические качества, средства их совершенствования		ОК-09
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Практическое занятие. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	4	ОК-09
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	4	ОК-09
	Практическое занятие. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		ОК-09
			ОК-09
Всего 1 семестр			30
2 семестр			
Раздел II. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			ОК-09
Тема 2.1	Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплексов	2	ОК-04

Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		ОК-09
	Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		ОК-09
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК-09
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практическое занятие. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	ОК-09
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов	Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК-09

<p>упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>	<p>Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>		<p>ОК-09</p>
<p>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Практическое занятие. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания</p>	<p>2</p>	<p>ОК-09</p>
	<p>Практическое занятие. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</p>		<p>ОК-09</p>
<p>Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p>	<p>Практическое занятие. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности (шейпинг), развитие основных физических качеств</p>	<p>4</p>	<p>ОК-09</p>
<p>Тема 2.7 Основная гимнастика (обязательный вид)</p>	<p>Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p>	<p>2</p>	<p>ОК-09</p>
	<p>Практическое занятие. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p>		<p>ОК-09</p>

Тема 2.7 Спортивная гимнастика	Практическое занятие. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	2	ОК-09
	Практическое занятие. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		ОК-09
	Практическое занятие. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		ОК-09
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	2	ОК-09
	Практическое занятие. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		ОК-09
	Практическое занятие. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		ОК-09
Тема 2.7 Самбо	Практическое занятие. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самообороны, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры	2	ОК-04 ОК-09
Тема 2.8 Футбол	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	ОК-04
	Практическое занятие. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		ОК-04
	Практическое занятие. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		ОК-04

	Практическое занятие. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 2.8 Баскетбол	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	ОК-04
	Практическое занятие. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		ОК-04 ОК-09
	Практическое занятие. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		ОК-04 ОК-09
Тема 2.8 Волейбол	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	ОК-04 ОК-09
	Практическое занятие. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		ОК-04 ОК-09
	Практическое занятие. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		ОК-04 ОК-09
Тема 2.8 Бадминтон	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2	ОК-04 ОК-09
	Практическое занятие. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		ОК-04 ОК-09
	Практическое занятие. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		ОК-04 ОК-09
Тема 2.8 Теннис	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и	2	ОК-04 ОК-09

	<p>совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).</p>			
	<p>Практическое занятие. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</p>		<p>ОК-04 ОК-09</p>	
<p>Тема 2.8 Хоккей</p>	<p>Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед</p>	<p>2</p>	<p>ОК-04 ОК-09</p>	
	<p>Практическое занятие. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p>			<p>ОК-04 ОК-09</p>
	<p>Практическое занятие. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>			<p>ОК-04 ОК-09</p>
<p>Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности</p>	<p>Практическое занятие. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры</p>	<p>4</p>	<p>ОК-04 ОК-09</p>	
<p>Тема 2.9 Лёгкая атлетика</p>	<p>Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p>	<p>2</p>	<p>ОК-09</p>	
	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники спринтерского бега</p>		<p>ОК-09</p>	
	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))</p>		<p>ОК-09</p>	
	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400</p>		<p>ОК-09</p>	

	м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		ОК-09
	Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		ОК-09
	Практическое занятие. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		ОК-09
	Практическое занятие. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		ОК-09
Тема 2.10 Плавание	Практическое занятие. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)	2	ОК-09
	Практическое занятие. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов		ОК-09
	Практическое занятие. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего		ОК-09
	Практическое занятие. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		ОК-09
Всего 2 семестр			42
Всего часов			72

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

3.1. Учебно - методическое обеспечение

Сведения об электронных полнотекстовых ресурсах, доступ к которым обеспечивается на основании прямых договоров

Перечень документов, подтверждающих наличие/право использования цифровых (электронных) библиотек, ЭБС			
2023-2024	1.	<u>Контракт № 656/ДУ от 30.12.2022. (ЭБС «ZNANIUM.COM»)</u>	01.01.2023 – 21.12.2023
	2.	<u>Контракт № 411/ДУ от 10.10.2022. (ЭБС «Лань»)</u>	12.10.2022 – 11.10.2023
	3.	<u>Лицензионный контракт № 225/ДУ от 25.07.2023 (ЭБС Юрайт – ВО)</u>	05.08.2023 – 04.08.2024
	4.	<u>Лицензионный контракт № 62/ДУ от 23.03.2023 (ЭБС НЭБ eLibrary)</u>	01.01.2023 – 31.12.2023
	5.	<u>Лицензионный контракт № 226/ДУ от 25.07.2023 (ЭБС Юрайт – СПО)</u>	05.08.2023 – 04.08.2024
	6.	<u>Контракт № 493/ДУ от 11.11.2022 (Электронные формы учебников для СПО)</u>	11.11.2022 – 11.11.2023
	7.	<u>Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))</u>	28.03.2017 — 28.03.2022 (продлонгация до 28.03.2027)
	8.	<u>Контракт № 8/ДТ от 24.01.2023 на приобретение периодических печатных изданий</u>	01.01.2023 – 31.12.2023
	9.	Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016	Бессрочно

Обеспеченность учебной литературой при реализации рабочей программы

3.2.1. Основные источники

1. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый). Электронная форма учебника. – М.: АО «Издательство «Просвещение», 2022. – 287 с. - [ЭИ]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/334886>>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: Учебник / Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. - [ЭИ]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>.

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Везеницын; С.В. Быченков - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с.- [ЭИ] – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/77006>.

4. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. -[ЭИ]- Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>.

5. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. – М.: Просвещение, 2021. – 271 с. – [ЭИ] – Режим доступа: индивидуальный доступ.

3.2.3. Методические издания

Физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания по освоению дисциплины и самостоятельной работе для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования / сост. Т. В. Поваляева. - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2023. - Режим доступа: <URL:<http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m8157.pdf>>.

3.2.4. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья. - Санкт-Петербург: Б.и., 2003.

2. Вестник Воронежского государственного аграрного университета: теоретический и научно-практический журнал / Воронеж. гос. аграр. ун-т. - Воронеж: ВГАУ, 1998-.

3. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт» - Москва: Физкультура и спорт, 1977-.

4. Здоровье: научно-популярный ежемесячный журнал: 16+ - Москва: Б.и., 1994-

3.2. Материально-техническое и программное обеспечение

Сведения о программном обеспечении общего назначения

№	Название	Размещение
1	Операционные системы MS Windows / Linux	ПК в локальной сети ВГАУ
2	Пакеты офисных приложений Office MS Windows / OpenOffice	ПК в локальной сети ВГАУ
3	Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader	ПК в локальной сети ВГАУ
4	Браузеры Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer	ПК в локальной сети ВГАУ
5	Антивирусная программа DrWeb ES	ПК в локальной сети ВГАУ
6	Программа-архиватор 7-Zip	ПК в локальной сети ВГАУ
7	Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic	ПК в локальной сети ВГАУ
8	Платформа онлайн-обучения eLearning server	ПК в локальной сети ВГАУ

9	Система компьютерного тестирования AST Test	ПК в локальной сети ВГАУ
---	---	-----------------------------

Сайты и информационные порталы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
2. <https://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> - Министерство спорта Российской Федерации
4. <https://www.govrn.ru/organizacia/~id/844519/>- Департамент физической культуры и спорта Воронежской области

Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

№ п/п	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
1	Спортивный комплекс с плавательным бассейном. Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Зал: Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стойки волейбольные, стойки баскетбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, корзины для мячей, скакалки, сетка волейбольная, обручи гимнастические, секундомеры, скамейки, стулья для зрителей, стулья ИЗО	394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д.81д
2	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации «Бассейн»: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды.	394077, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д.81д

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Оценка результатов освоения дисциплины

Код и наименование формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки
ОК-04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа на практических занятиях; - выполнение нормативов - тестирование <p>Формы оценки результативности обучения: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</p>
ОК-08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа на практических занятиях; - выполнение нормативов - тестирование <p>Формы оценки результативности обучения: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</p>

4.2. Критерии оценки результатов обучения

4.2.1 Критерии оценки зачета

Оценка экзаменатора, уровень	Критерии
«Зачтено»	Обучающийся выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя знание основ освоенного материала и умение решать стандартные задачи дисциплины с помощью преподавателя
«Не зачтено»	Обучающийся имеет пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

4.2.2. Критерии оценки дифференцированного зачета

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Обучающийся выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя отличное знание освоенного материала и умение самостоятельно решать сложные задачи дисциплины.

Зачтено, продвинутый	Обучающийся выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя хорошее знание освоенного материала и умение самостоятельно решать стандартные задачи дисциплины.
Зачтено, пороговый	Обучающийся выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя знание основ освоенного материала и умение решать стандартные задачи дисциплины с помощью преподавателя.
Не зачтено, компетенция не освоена	Обучающийся выполнил не все задания, предусмотренные рабочей программой или не отчитался об их выполнении, не подтверждает знание освоенного материала и не умеет решать стандартные задачи дисциплины даже с помощью преподавателя.

4.2.3. Критерии оценки владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Показатели выполнения
Зачтено, отлично	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Зачтено, хорошо	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Зачтено, удовлетворительно	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Не зачтено, компетенция не освоена	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4.2.4. Критерии оценки владения способами физкультурно-оздоровительную деятельности

Уровни усвоения	Показатели выполнения
Зачтено, отлично	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Зачтено, хорошо	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Зачтено, удовлетворительно	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Не зачтено, компетенция не освоена	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4.2.5. Критерии оценки контрольных тестов

Уровни усвоения	Показатели выполнения
Зачтено, отлично	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Зачтено, хорошо	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Зачтено, удовлетворительно	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Не зачтено, компетенция не освоена	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

4.2.6. Критерии оценки тестирования

Оценка, уровень	Показатель оценки
«Отлично», высокий	Не менее 90 % баллов за задания теста.
«Хорошо», продвинутый	Не менее 75 % баллов за задания теста.
«Удовлетворительно», пороговый	Не менее 55 % баллов за задания теста.
«Неудовлетворительно»	Менее 55 % баллов за задания теста.

4.2.7. Критерии оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300—1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050—1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300—1 400	1 100	1 300	1 050—1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла-дине из виса, количество раз (юно- ши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

4.3. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

1. Физическая культура это:

(?) Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни.

(?) Часть общей культуры, представляющая собой творческую деятельность по усвоению прошлых и освоению новых материальных и духовных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

(!) Специфическая форма деятельности человека, направленная на совершенствование двигательных качеств и подготовку его к соревновательной деятельности.

2. Спорт — это:

(!) Специфическая форма деятельности человека, направленная на специальную подготовку и участие в соревнованиях по какому-либо виду спорта.

(?) Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.

(?) Формирование специально-прикладных знаний и умений, способствующих достижению готовности человека к эффективной трудовой деятельности.

3. Физическое воспитание – это:

(?) Биологический процесс развития морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.

(?) Обучение молодежи знаниям в области гигиены, врачебного контроля, воспитание организаторских навыков в области физической культуры и спорта.

(!) Вид воспитательного процесса, заключающегося в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.

4. Основное средство физического воспитания:

(!) Физические упражнения.

(?) Занятия различными видами спорта, посещение спортивных мероприятий.

(?) Воспитание психологической устойчивости.

5. Какие из ниже перечисленных факторов влияют на содержание производственной гимнастики на рабочем месте?

(?) Возраст работников и их желание заниматься физкультурой.

(?) Биоритмы работника, калорийность обеда.

(!) Характер и условия трудовой деятельности.

6. Почему физические упражнения являются основным средством физического воспитания?

(?) Физические упражнения направлены на формирование физических способностей человека.

(?) Физические упражнения своим воздействием на организм позволяют улучшить гигиенические факторы.

(!) Физические упражнения позволяют в основном использовать режим двигательной активности.

7. Установите правильное соответствие между средствами физического воспитания (левый столбец) и видами средств физического воспитания (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Средства физического воспитания	Виды средств физического воспитания
А. Основные	1. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
Б. Вспомогательные	2. Физические упражнения
В. Технические	3. Тренажеры и тренировочные устройства

Правильный ответ: А-2, Б-1, В-3

8. Выберите правильный ответ.

Физическое развитие — это:

(?) Разнообразие мотивов занятиями спортом, социально и личностно значимых потребностей, форм и методов, средств обучения и воспитания.

(!) Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, быстрота, сила, выносливость, ловкость).

(?) Часть общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и создание новых ценностей в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.

9. Установите правильное соответствие между характеристиками физических качеств (левый столбец) и видами спорта и упражнениями которые их развивают (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Характеристики физических качеств	Виды спорта и упражнения, которые их развивают
А. Общая выносливость	1. Гиревой спорт
Б. Сила	2. Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
В. Силовая выносливость	3. Лыжные гонки, плавание на длинные дистанции

Правильный ответ: А-3, Б – 1, В-2

10. Установите правильное соответствие между физическими качествами (левый столбец) и их определениями (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Физическое качество	Определение
А. Абсолютная сила	1. Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
Б. Сила	2. Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
В. Относительная сила	3. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Правильный ответ: А-1, Б-3, В-2.

11. Профессиональная направленность физического развития — это:

(?) Приобщение человека к физической культуре для овладения им системой ценностей, знаний, творческого развития, физических способностей.

(!) Формирование специальных прикладных знаний, качеств, умений и навыков, способствующих готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.

(?) Процесс физического образования и воспитания, выражающей высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека, это:

(!) Форма жизнедеятельности, процесс самоорганизации и самодисциплины, направленный на укрепление адаптивных возможностей организма.

(!) Формирование у человека ответственности за здоровье – как части общекультурного развития, самореализации.

(?) Процесс приспособления организма к меняющимся производственным и социальным условиям.

13. Составляющие здорового образа жизни, это:

(?) Требования санитарии и гигиены, вредные привычки, генетические факторы.

(!) Двигательная активность; режим труда и отдыха, питание, экология.

(?) Отказ от вредных привычек и двигательной активности.

14. Задачи утренней гигиенической гимнастики:

(?) Совершенствование общих физических качеств.

(!) Ликвидация застойных явлений после сна, активизация физиологических систем организма.

(?) Утренняя тренировка профессиональных качеств специалиста.

15. Организационные требования к утренней гимнастике:

(?) Число упражнений комплекса не должно превышать 4-5.

(!) Необходимо предварительно разработать комплекс упражнений, дозировку и последовательность их выполнения.

(?) Отдается предпочтение упражнениям на натуживание и статическим позам.

16. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом необходимо руководствоваться следующими принципами:

(?) С первых занятий необходимо максимально поддерживать скорость бега, чтобы побыстрее набрать хорошую форму.

(?) Если занятия бегом нерегулярны, то это можно компенсировать высокой скоростью бега, т.е. интенсивностью.

(!) Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма, обеспечивать наибольший эффект, должна быть регулярной и систематичной.

17. Какие задачи решают самостоятельные занятия по общей физической подготовке?

(!) Направлены на улучшение физического развития, функциональных возможностей организма.

(?) Совершенствуются техника и тактика в избранном виде спорта.

(?) Повышение работоспособности студента, возможность не посещать занятия по физвоспитанию.

18. Установите правильное соответствие между методами самоконтроля физического развития (левый столбец) и функциональными пробами и тестами, с

помощью которых они осуществляются (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Методы самоконтроля физического развития	Функциональные пробы и тесты
А. Методы самоконтроля физической работоспособности	1. Проба Рюффье, ортостатическая проба, Проба Штанге
Б. Методы самоконтроля функционального состояния кардио-респираторной системы	2. Гарвардский степ-тест, функциональная проба Кверга
В. Методы самоконтроля личного физического развития	3. Весо-ростовой показатель, жизненная емкость легких

Правильный ответ: А-2, Б-1, В-3

19. Установите правильное соответствие между медицинскими группами (левый столбец) и показателями состояния здоровья студента, на основании которых они распределяются в них (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Медицинские группы	Показатели состояния здоровья студента
А. Основная	1. Студент имеет отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы
Б. Подготовительная	2. Студент без отклонений в состоянии здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и недостаточной функциональной подготовленности
В. Специальная	3. Студент не имеет отклонений в состоянии здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и функциональной подготовленности

Правильный ответ: А-3, Б-2, В-3

20. Установите правильное соответствие между типом телосложения (левый столбец) и его характеристикой (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Тип телосложения	Характеристика типа телосложения
А. Гиперстеник	1. Человек с широкими плечами укороченными руками, ногами, шеей. Обмен веществ замедлен.
Б. Астеник	2. Наиболее пропорционально сложенный человек. Таких большинство.
В. Нормостеник	3. Человек с длинными ногами и руками, узкими плечами, бедрами и грудной клеткой. Обмен веществ слегка превышен.

Правильный ответ: А-1, Б-3, В-2

21. Установите правильную последовательность выполнения теста для определения гибкости шейного отдела позвоночника:

1. Наклонить голову влево (вправо). Верхний край левого /правого/ уха должен находиться на одной вертикальной линии с нижним краем другого уха.

2. Сделать отметку на стене на уровне носа, встать боком к стене, повернуть голову в сторону метки. Туловище должно быть неподвижно, нос должен «смотреть» точно на метку.

3. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.

Правильный ответ: 3, 1, 2

22. Установите правильную последовательность упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения на все группы мышц
2. Ходьба
3. Упражнения на расслабление с глубоким дыханием
4. Упражнения на потягивания

Правильный ответ: 2, 4, 1, 3

23. Установите правильную последовательность упражнений в подготовке легкоатлета:

1. Общая физическая подготовка
2. Упражнения на ускорение
3. Упражнения на общую выносливость

Правильный ответ: 3, 1, 2

24. Установите правильную последовательность получения спортивных разрядов:

1. 3, 2, 1 юношеский.
2. кандидат в мастера спорта.
3. 3, 2, 1 взрослый.

Правильный ответ: 1, 3, 2

25. Установите правильную последовательность получения спортивных званий:

1. Мастер спорта.
2. Мастер спорта международного класса.
3. Заслуженный мастер спорта.

Правильный ответ: 1, 2, 3

26. Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:

1. Частота дыхания в покое.
2. Масса тела.
3. Частота сердечных сокращений (пульс).

Правильный ответ: 1, 2, 3

27. Субъективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:

1. Сон.
2. Самочувствие.
3. Вялость.

Правильный ответ: 1, 2, 3

28. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, это:

- (?) Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
- (?) Контроль своего состояния по результатам диспансеризации.

(!) Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий спортом.

29. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют:

- (!) Упражнения в течение учебного дня.
- (!) Утреннюю гигиеническую гимнастику.
- (!) Самостоятельные тренировочные занятия.

30. Физкультурная пауза, ее продолжительность и место в течение рабочего дня?

- (?) Проводится 5 минут, перед обедом один раз.
- (!) Проводится 5-10 минут два раза в течение дня.
- (?) Проводится 5 минут после обеда один раз.

31. Комплекс упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения работоспособности и восстановления называют _____ гимнастика.

Правильный ответ: производственная

32. Запишите правильный ответ.

Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека, называются _____ упражнениями.

Правильный ответ: физическими

33. Вставь недостающее слово в определение (имя существ., един. число).

_____ это: нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие.

Правильный ответ: здоровье

34. Запишите правильный ответ.

Естественные природные факторы: солнце, воздух и вода – это основные средства _____.

Правильный ответ: закаливание

35. Запишите правильный ответ.

_____ в течение учебного дня (производственная гимнастика: физкультминутки, физкультурные паузы) относятся к формам самостоятельных занятий физическими упражнениями:

Правильный ответ: упражнения

36. Запишите правильный ответ.

Количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха называют _____ емкостью легких.

Правильный ответ: жизненной

37. Запишите правильный ответ.

Для контроля за сердечно-сосудистой системой организма используется _____ проба.

Правильный ответ: ортостатическая

38. Запишите правильный ответ.

Работоспособность оценивают по результатам теста _____, который представляет собой 12-ти минутный непрерывный бег.

Правильный ответ: Купера

39. Запишите правильный ответ.

При контроле за сердечно-сосудистой системой организма используется проба _____.

Правильный ответ: Рюффье

40. Запишите правильный ответ.

Укрепление здоровья и повышение эффективности труда – это основные задачи _____ физической культуры.

Правильный ответ: производственной

41. Запишите правильный ответ.

Проведением мероприятий по производственной физической культуре занимается _____.

Правильный ответ: инструктор

42. Запишите правильные ответы.

К эффективным средствам восстановления работоспособности относят: _____, контрастный душ.

Правильный ответ: массаж

43. Запишите правильный ответ числом.

Умеренная интенсивность ЧСС, обеспечиваемая аэробными механизмами энергообеспечения составляет: 130-_____ ударов в минуту.

Правильный ответ: 150

44. Запишите правильный ответ.

В комплексы упражнений гигиенической гимнастики не следует включать упражнения с _____ отягощениями.

Правильный ответ: предельными

45. Запишите правильный ответ числом.

Минимальный объем двигательной активности необходимый студенту составляет 6-_____ часов в неделю.

Правильный ответ: 8

46. Запишите правильный ответ.

Методами исследования физического развития являются: _____.

Правильный ответ: антропометрия

47. Запишите правильный ответ.

Ведущим показателем функционального состояния организма является общая физическая _____.

Правильный ответ: работоспособность

48. Запишите правильный ответ.

Все функциональные пробы классифицируются по типу _____ показателей.

Правильный ответ: регистрируемых

49. Запишите правильный ответ числом.

Между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи рекомендуется делать перерыв 20-_____ минут.

Правильный ответ: 30

50. Запишите правильный ответ.

Прямое положение головы и позвоночника, горизонтальный уровень надплечий и углов лопаток относятся к признакам нормальной _____.

Правильный ответ: осанки

51. Запишите правильный ответ.

Субъективными показателями (собственными ощущениями самочувствия) определяется _____ физических нагрузок.

Правильный ответ: интенсивность

52. Запишите правильный ответ.

Шейпинг, гидроаэробика, ушу, гимнастика хатха-його, армрестлинг относят к _____ системам физических упражнений.

Правильный ответ: оздоровительным

53. Запишите правильный ответ.

Упражнения с гантелями, гириями, тренажерами эспандерами и штангой относятся к _____ гимнастике.

Правильный ответ: атлетической

54. Запишите правильный ответ.

Физические двигательные качества (сила, выносливость, быстрота и др.) и тип нервной системы необходимо учитывать при выборе _____ спорта.

Правильный ответ: вида

55. Запишите правильный ответ.

Развивающая тренировка на данную группу мышц (1-2 раза) в неделю называют _____.

Правильный ответ: сплит

56. Запишите правильный ответ.

Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на _____.

Правильный ответ: гибкость

57. Запишите правильные ответы.

Структура самостоятельного занятия по общей физической подготовке состоит из трех частей: _____, основной и заключительной.

Правильный ответ: подготовительной

58. Запишите правильный ответ.

Микропауза активного отдыха проводится в течение 20-30 сек, _____ в течение рабочего дня.

Правильный ответ: многократно

59. Запишите правильный ответ.

Физическое упражнение _____ развивает мышцы рук.

Правильный ответ: подтягивание

60. Запишите правильный ответ.

Абсолютная сила мышц человека измеряется _____.

Правильный ответ: динамометром

4.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации – не предусмотрены

Оценка промежуточной аттестации складывается за выполнение всех видов работ.

