

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: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППСЗ - базовый

Форма обучения - очная

Воронеж 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:
Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 19.12.2023) «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 27.12.2023);

Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 69;

Примерной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура»;

Примерной рабочей программы воспитания (Принято решением ФУМО СПО 38.00.00 Экономика и управление Протокол от 15.08.2023 № 5).

Составитель:

Поваляева Т.В.



Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин (протокол №11 от 18.06.2024 г.)

Заведующий кафедрой

Василенко О.В.



Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии (№12 от 26.06.2024 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) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре ОПССЗ

Дисциплина СОО.01.12 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной 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 2 года 10 месяцев.

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

Целью дисциплины СОО.01.12 «Физическая культура» является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья; развитие у обучающихся двигательных навыков; совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

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 align="center">Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p align="center">Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников - обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | <ul style="list-style-type: none"> - умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях |
| <i>ОК-08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i> | |
| <p align="center">Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью <p align="center">Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; | <ul style="list-style-type: none"> - умение 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); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | <p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
|--|---|

1.4. Общая трудоемкость дисциплины

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

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ 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) | 34 | 38 | 72 |
| Обязательная аудиторная нагрузка (всего), в том числе: | 34 | 38 | 72 |
| - лекции | - | - | - |
| - практические занятия | 34 | 38 | 72 |
| Самостоятельная работа | - | - | - |
| Руководство практикой | | | |
| Консультации | - | - | - |
| Форма промежуточной аттестации по дисциплине: | | | - |
| -зачет | + | - | |
| -дифференцированный зачет | - | + | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | 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 | 2 | ОК-04 ОК-08 |
| | 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 | 2 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания | 2 | ОК-04 ОК-08 |
| | 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 | 2 | ОК-04 ОК-08 |
| | 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 | 2 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная</i> | 2 | ОК-04 ОК-08 |

| | | | |
|--|---|---|----------------|
| | <i>гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i> | | |
| | Практическое занятие. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | 2 | ОК-04 ОК-08 |
| | 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 | 2 | ОК-04 ОК-08 |
| | 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 | 4 | ОК-04 ОК-08 |
| | 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 | 2 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля | 2 | ОК-04 ОК-08 |
| Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая | 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 | 4 | ОК-04 ОК-08 |

| | | | |
|--|---|-----|----------------|
| подготовка* | производственной гимнастики | | |
| | Практическое занятие. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение | 2 | ОК-04 ОК-08 |
| | 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 | 4 | ОК-04 ОК-08 |
| Всего 1 семестр | | | 34 |
| 2 семестр | | | |
| Раздел II. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | | | |
| Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | 0,5 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | 0,5 | |
| 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» | 0,5 | ОК-04 ОК-08 |
| Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Практическое занятие. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | 0,5 | ОК-04 ОК-08 |

| | | | |
|--|--|-----|----------------|
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач* | Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 0,5 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 0,5 | ОК-04 ОК-08 |
| Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка* | Практическое занятие. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | 0,5 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | 0,5 | |
| Учебно-тренировочные занятия | | | |
| Гимнастика | | | |
| Тема 2.6. Основная гимнастика | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | 0,5 | ОК-04 ОК-08 |
| | 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 | 1 | |
| Тема 2.7. Спортивная гимнастика | Практическое занятие. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) | 1 | ОК-04 ОК-08 |

| | <p>Практическое занятие. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</p> | 1 | | | | | | | | | |
|--|---|---------|------------------------|--|--|---|--|---|--|--|--|
| | <p>Практическое занятие. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косо­го разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p> | 1 | | | | | | | | | |
| | <p>Практическое занятие. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p> | 1 | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Девушки</th> <th>Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</td> <td>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</td> </tr> <tr> <td>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</td> <td>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</td> </tr> <tr> <td>3. Опорные прыжки: через коня углом с косо­го разбега толчком одной ногой</td> <td>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</td> </tr> </tbody> </table> | Девушки | Юноши | 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косо­го разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | | |
| Девушки | Юноши | | | | | | | | | | |
| 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. | | | | | | | | | | |
| 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | | | | | | | | | | |
| 3. Опорные прыжки: через коня углом с косо­го разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | | | | | | | | | | |
| <p>Тема 2.8. Акробатика</p> | <p>Практическое занятие Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> | 1 | <p>ОК-04 ОК-08</p> | | | | | | | | |
| | <p>Практическое занятие Совершенствование акробатических элементов</p> | 1 | | | | | | | | | |

| | | | |
|---|--|-----|----------------|
| | Практическое занятие Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | 1 | |
| Тема 2.9. 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 | 1 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. | 1 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | 1 | |
| Атлетические единоборства | | | |
| Тема 2.10. Атлетические единоборства | Практическое занятие. Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 | ОК-04 ОК-08 |
| Спортивные игры | | | |
| Тема 2.11. 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. | 0,5 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | 0,5 | |

| | | | |
|---|---|-----|----------------|
| | Практическое занятие. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 1 | |
| | Практическое занятие. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | 1 | |
| Тема 2.12. 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 | 0,5 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 1 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 1 | ОК-04 ОК-08 |
| Тема 2.13. 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 | 0,5 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 1 | |
| | Практическое занятие. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 1 | |
| Лыжная подготовка | | | |
| Тема 2.14. Лыжная подготовка | Практическое занятие. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. | 1 | ОК-04 ОК-08 |

| | | | |
|---------------------------------------|---|-----|----------------|
| | Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». | | |
| <i>Легкая атлетика</i> | | | |
| Тема 2.15. Лёгкая атлетика | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | 0,5 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Совершенствование техники спринтерского бега | 1 | |
| | Практическое занятие Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | 1 | |
| | Практическое занятие Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | 1 | |
| | Практическое занятие Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 0,5 | |
| | Практическое занятие Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 0,5 | |
| | Практическое занятие Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | 1 | |
| | Практическое занятие Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| <i>Плавание</i> | | | |
| Тема 2.16. Плавание | Практическое занятие. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) | 1 | ОК-04 ОК-08 |
| | Практическое занятие. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов | 1 | |

| | | | |
|---|--|------------------------|----------------|
| | Практическое занятие. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего | 1 | |
| | Практическое занятие. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | 1 | |
| | Практическое занятие. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 1 | |
| | Практическое занятие. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | |
| Вариативный модуль по видам спорта | | | |
| Тема 2.17. Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | Практическое занятие. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | 1 | ОК-04 ОК-08 |
| | | Всего 2 семестр | 38 |
| | | Всего часов | 72 |

* Профессионально-ориентированное содержание отражено в структуре и тематике практических занятий

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 | | | |
|---|----|---|--|
| 2024-2025 | 1. | Контракт № 146/ДУ от 29.01.2024 (ЭБС «ZNANIUM.COM») | 29.01.2024 – 28.01.2025 |
| | 2. | Лицензионный контракт № 10469/23PROF/362/ДУ (Электронный ресурс СПО «PROFобразование») | 01.12.2023 – 30.11.2024 |
| | 3. | Лицензионный контракт № 226/ДУ от 25.07.2023 (ЭБС Юрайт – СПО) | 05.08.2023 – 04.08.2024 |
| | 4. | Контракт № ДТ/П-014029/12/0014/415/ДТ от 29.12.2023 на поставку товаров (периодических изданий) | 01.01.2024 – 31.03.2024 |
| | 5. | Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ)) | 28.03.2017 — 28.03.2022 (продлонгация до 28.03.2027) |
| | 6. | Контракт № 34/ДТ от 11.03.2024 на приобретение периодических изданий | 01.04.2024 – 31.12.2024 |
| | 7. | Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016 | Бессрочно |

Обеспеченность учебной литературой при реализации рабочей программы

3.1.1. Основные источники

1. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник / В.И. Лях. - 11-е изд. - Москва: Просвещение, 2023. - 272 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/132361>

2. Лях, В.И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В.И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 288 с. - ISBN 978-5-09-114122-1. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/139413>

3.1.2. Дополнительные источники

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: Учебник / Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. - М.: Издательство Юрайт, 2022. – 493 с. - [ЭИ]. – Режим доступа: <URL:<https://urait.ru/bcode/491233>>.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М.: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. -[ЭИ]- Режим доступа: <URL:<https://urait.ru/bcode/511813>>.

3.1.3. Методические издания

1.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/m8386.pdf>>.

3.1.4. 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-

3.1.5. 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.govvrn.ru/organizacia/~id/844519/>- Департамент физической культуры и спорта Воронежской области

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 |

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 | Формы контроля обучения: - работа на практических занятиях; - выполнение нормативов - тестирование Формы оценки результативности обучения: традиционная система отметок в |

| | |
|--|---|
| | баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. |
| 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, уровень | Описание критериев |
|-----------------|--|
| «Зачтено» | Обучающийся показал знания программного материала, логично и аргументировано ответил на все вопросы, а также на дополнительные вопросы, способен самостоятельно решать сложные задачи дисциплины |
| «Не зачтено» | Обучающийся не знает основ программного материала, допускает грубые ошибки в ответе, не способен решать стандартные задачи дисциплины даже с помощью преподавателя |

4.2.2. Критерии оценки дифференцированного зачета

| Оценка, уровень | Описание критериев |
|--|--|
| «Зачтено (отлично)», высокий уровень | Обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок. |
| «Зачтено (хорошо)», повышенный уровень | Обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. |
| «Зачтено (удовлетворительно)», пороговый уровень | Обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий. |
| «Незачтено (неудовлетворительно)» низкий уровень | Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи. |

4.2.3. Критерии оценки тестирования

| Оценка, уровень | Показатель оценки |
|-----------------|-------------------|
|-----------------|-------------------|

| | |
|---|--|
| «Отлично», высокий уровень | Не менее 90 % баллов за задания теста. |
| «Хорошо», продвинутый уровень | Не менее 75 % баллов за задания теста. |
| «Удовлетворительно», пороговый уровень | Не менее 55 % баллов за задания теста. |
| «Неудовлетворительно» низкий уровень | Менее 55 % баллов за задания теста. |

4.2.4. Критерии оценки владения техникой двигательных умений и навыков

| Оценка, уровень | Описание критериев |
|---|--|
| «Отлично», высокий уровень | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| «Хорошо», продвинутый уровень | При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| «Удовлетворительно», пороговый уровень | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с учебным занятием условиях |
| «Неудовлетворительно» низкий уровень | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

4.2.5. Критерии оценки владения способами физкультурно-оздоровительной деятельности

| Оценка, уровень | Описание критериев |
|---|---|
| «Хорошо», продвинутый уровень | Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги |
| «Удовлетворительно», пороговый уровень | Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| «Неудовлетворительно» низкий уровень | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов |
| «Отлично», высокий уровень | Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

4.2.6. Критерии оценки контрольных тестов

| Оценка, уровень | Описание критериев |
|---|--|
| «Отлично», высокий уровень | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся 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 обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив |
| «Хорошо», продвинутый уровень | При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| «Удовлетворительно», пороговый уровень | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с учебным занятием условиях |
| «Неудовлетворительно» низкий уровень | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

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

Тестовые задания

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, шей. 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: ___ - ___ ударов в минуту.

Правильный ответ: 130-150.

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 ___ - ___ часов в неделю.

Правильный ответ: 6-8.

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 ___ - ___ минут.

Правильный ответ: 20-30.

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.

