

Частное образовательное учреждение высшего образования  
"Ростовский институт защиты предпринимателя"

(г. Ростов-на-Дону)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор  
Паршина А.А.

**БАЗОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план	38.02.04_ОФО_ООО_2023.plx 38.02.04 КОММЕРЦИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)	
Квалификация	<b>менеджер по продажам</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	82	Виды контроля в семестрах: зачеты 1 зачеты с оценкой 2
в том числе:		
аудиторные занятия	66	
самостоятельная работа	16	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	16		23			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6			6	6
Практические	26	26	34	34	60	60
Итого ауд.	32	32	34	34	66	66
Контактная работа	32	32	34	34	66	66
Сам. работа			16	16	16	16
Итого	32	32	50	50	82	82

Программу составил(и):  
Препод., Кубраков Б.В.

Рецензент(ы):  
*к.ф.н., доц. , Дышекова О.В.*

Рабочая программа дисциплины  
**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС СПО:  
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности  
38.02.04 КОММЕРЦИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ) (приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 г. № 539)

составлена на основании учебного плана:  
38.02.04 КОММЕРЦИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)  
утвержденного учёным советом вуза от 29.06.2023 протокол № 35.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Гуманитарные и социально-экономические дисциплины (СПО)**

Протокол от 31.05.2023 г. № 10

Директор Грищенко М.А.

**1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

1.1	Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	СОО.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Бухгалтерский учет
2.2.3	Документационное обеспечение управления
2.2.4	Иностранный язык
2.2.5	Информационные технологии в профессиональной деятельности / Адаптивные информационные и коммуникационные технологии
2.2.6	История
2.2.7	Менеджмент
2.2.8	Основы философии
2.2.9	Правовые основы защиты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья / Основы социологии и политологии
2.2.10	Статистика
2.2.11	Физическая культура
2.2.12	Экономика организации
2.2.13	Агент коммерческий
2.2.14	Бизнес-планирование
2.2.15	Квалификационный экзамен
2.2.16	Логистика
2.2.17	Организация коммерческой деятельности
2.2.18	Основы сервиса
2.2.19	Предпринимательское право
2.2.20	Производственная практика
2.2.21	Управленческая психология
2.2.22	Финансы, налоги и налогообложение
2.2.23	Анализ финансово-хозяйственной деятельности
2.2.24	Маркетинг
2.2.25	Организация торговли
2.2.26	Производственная практика
2.2.27	Стандартизация, метрология и подтверждение соответствия
2.2.28	Теоретические основы товароведения
2.2.29	Техническое оснащение торговых организаций и охрана труда
2.2.30	Товароведение продовольственных и непродовольственных товаров
2.2.31	Экзамен по модулю
2.2.32	Защита выпускной квалификационной работы
2.2.33	Поведение потребителей
2.2.34	Подготовка выпускной квалификационной работы
2.2.35	Правовое обеспечение профессиональной деятельности
2.2.36	Производственная практика
2.2.37	Производственная практика
2.2.38	<b>ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА (ПРЕДДИПЛОМНАЯ)</b>
2.2.39	Русский язык и культура речи

### 3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) – ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### Планируемые результаты освоения дисциплины

##### 3.1 Общие

В части трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

В части трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности,

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательств своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- способность их использования в познавательной и социальной практике; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

б) совместная деятельность:

- 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

Овладение универсальными регулятивными действиями:

г) принятие себя и других людей:

- 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

##### 3.2 Дисциплинарные

- 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);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
- 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);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

**ОК 4.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.**

**ОК 8.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.**

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и</b>						
1.1	Современное состояние физической культуры и спорта /Тема/	1					
1.2	1. 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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО /Лек/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
1.3	Здоровье и здоровый образ жизни /Тема/	1					
1.4	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека /Лек/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1		
1.5	Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья /Тема/	1					

1.6	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (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 др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность /Лек/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
1.7	Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья /Тема/	1					
1.8	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2.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 3.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 4.Физические качества, средства их совершенствования /Пр/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
1.9	Физическая культура в режиме трудового дня /Тема/	1					
1.10	1. 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 /Пр/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
1.11	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Тема/	1					

1.12	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. 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 /Пр/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
	<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>						
2.1	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой /Тема/	1					
2.2	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности /Пр/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.3	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» /Тема/	1					
2.4	3. 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» /Пр/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.5	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности /Тема/	1					
2.6	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности /Пр/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.7	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач /Тема/	1					

2.8	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности /Пр/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.9	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Тема/	1					
2.10	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) /Пр/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.11	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой /Тема/	1					
2.12	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств /Пр/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.13	Основная гимнастика /Тема/	1					
2.14	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 14. 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 /Пр/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.15	Акробатика /Тема/	1					



2.16	<p>18.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> <p>19.Совершенствование акробатических элементов</p> <p>20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p> <p>Девушки И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p> <p>Юноши И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p> <p>/Пр/</p>	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.17	Аэробика /Тема/	1					
2.18	<p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). 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.).</p> <p>/Пр/</p>	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.19	Промежуточная аттестация по дисциплине /Пр/	1	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.20	/Зачёт/	1		ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.21	Атлетическая гимнастика /Тема/	2					

2.22	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 Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. /Пр/	2	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.23	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. /Ср/	2	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.24	Спортивные игры футбол /Тема/	2					
2.25	21. 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. 22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника 23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) /Пр/	2	6	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.26	Спортивные игры баскетбол /Тема/	2					
2.27	25-26. 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 27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности /Пр/	2	6	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.28	Спортивные игры волейбол /Тема/	2					

2.29	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 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности 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 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности /Пр/	2	6	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.30	Лёгкая атлетика /Тема/	2					
2.31	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 31. Совершенствование техники спринтерского бега 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. /Пр/	2	14	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.32	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). /Ср/	2	4	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
2.33	Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) /Тема/	2					
2.34	Подготовка к дифференцированному зачету /Ср/	2	8	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		

2.35	/ЗачётСОц/	2	2	ОК 4. ОК 8.	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.2		
------	------------	---	---	-------------	------------------------------------	--	--

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1 Выберите один правильный вариант ответа.

Физическая культура - это

- 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
- 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;
- 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.
- 4) образовательный урок в школе или колледже.

2 Дополните

Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО \_\_\_\_\_

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

3 Выберите один правильный вариант ответа.

Здоровье – это (по определению ВОЗ):

- 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 3) отсутствие болезней или физических дефектов.

5 Выберите один правильный вариант ответа.

Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

- 1) 1) рекреативной гимнастикой;
- 2) 2) производственной гимнастикой;
- 3) 3) лечебной гимнастикой;
- 4) 4) гигиенической гимнастикой;
- 5) 5) оздоровительной гимнастикой

6 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

- 1) чередование нагрузки и отдыха;
- 2) выполнение физических упражнений до «отказа»;
- 3) изменение интенсивности выполнения упражнений;
- 4) несоблюдение техники безопасности

7 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Основными ошибками в питании современного человека являются:

- 1) высокая калорийность продуктов;
- 2) большое количество рафинированных продуктов;
- 3) соблюдение режима питания;
- 4) недостаточное потребление фруктов и овощей;
- 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.

8 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

К компонентам здорового образа жизни не относится:

- 1) ежедневная двигательная активность;
- 2) закаливание;
- 3) наличие вредных привычек
- 4) соблюдение режима труда и отдыха
- 5) рациональное питание;
- 6) гиподинамия

9 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:

- 1) заболевания пищеварительной системы;
- 2) сердечно-сосудистые заболевания;
- 3) заболевания опорно-двигательного аппарата;
- 4) заболевания органов дыхания
- 5) физическая и психическая зависимость

10 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:

- 1) спортивные игры, единоборства;
- 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);
- 3) упражнения высокой интенсивности;
- 4) все вышеперечисленное

11. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:

- 1) повышаются адаптационные возможности организма;
- 2) наступает физическое переутомление;
- 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
- 4) улучшается функция внешнего дыхания.

12 Дополните

Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется \_\_\_\_\_:

Профессионально-прикладная

13 Выберите один правильный вариант ответа

Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:

- 1) антропометрических показателей;
- 2) пульсометрии;
- 3) динамометрии;
- 4) спирометрии.

14 Дополните

Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется \_\_\_\_\_  
дневником самоконтроля

15 Определите соответствие (физические качества)

А. Для развития силовых способностей рекомендуются

1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры

Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются

2. Стретчинг

В. Для развития координационных способностей

3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах

Г. Для развития гибкости рекомендуются

4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание

А-3, Б-4

В-1, Г-2

16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм

1. Йога

Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей

2. Пилатес

В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов

3. Стретчинг

Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование

4. Атлетическая гимнастика

Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц

5. Табата

А- 2, Б-4,

В- 5, Г-1

Д- 3

Вариант 2

№ п/п Задание

1 Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое воспитание – это:

- 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

2 Выберите один правильный вариант ответа

Цели внедрения ВФСК ГТО:

- 1) сохранение и укрепление здоровья нации;
- 2) развитие массового спорта;
- 3) развитие массового спорта и оздоровление нации;
- 4) профилактика вредных привычек.

3 Дополните

Наука о здоровом образе жизни называется \_\_\_\_\_  
валеологией

4 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:

- 1) гиподинамия;
- 2) рациональное питание;
- 3) стрессы;
- 4) проживание в крупных мегаполисах;
- 5) систематические физические нагрузки.

5. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:

- 1) употребление большого количества соленой пищи;
- 2) отказ от употребления алкоголя;
- 3) табакокурение;
- 4) умеренные физические нагрузки;
- 5) избыточный вес.

6 Выберите один правильный вариант ответа.

Физическое здоровье человека – это:

- 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;
- 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.

7 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Рациональное питание не должно:

- 1) восполнять энергетические затраты организма;
- 2) вызывать ожирение;
- 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;
- 4) вызывать интоксикацию организма.

8 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:

- 1) культуры питания;
- 2) культуры движения;
- 3) культуры безопасного поведения;
- 4) культуры эмоций;
- 5) культуры труда и отдыха.
- 6) культуры опасного поведения
- 7) все вышеперечисленное.

9. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:

- 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем;
- 2) ВИЧ/СПИД;
- 3) физическая и психологическая зависимость;
- 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.

10 Дополните

Двигательная рекреация – это \_\_\_\_\_

отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)

11 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Физические упражнения влияют на:

- 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;
- 2) снижение уровня развития физических качеств;
- 3) повышение умственной работоспособности;
- 4) улучшение состояние дыхательной системы;
- 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы

12 Дополните

Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной \_\_\_\_\_ деятельности.

Профессиональной (или трудовой)

13 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

Для оценки состояния дыхательной системы используются

- 1) антропометрические показатели;
- 2) пульсометрия;
- 3) динамометрия;
- 4) проба Штанге

14 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа

Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:

- 1) покраснение кожных покровов;
- 2) повышение частоты сердечных сокращений;
- 3) повышение частоты дыхания;
- 4) «синюшность» носогубного треугольника
- 5) нарушение координации движений

15 Определите соответствие (физические качества)

А. Сила

1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения

Б. Выносливость

2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.

В. Координационные способности

3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности

Г. Гибкость

4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

А- 4, Б-3,

В-2, Г- 1

16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования

1.Йога

Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.

2.Дыхательная гимнастика

В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии

3.Стрейтчинг

Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц

4.Акваэробика

Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование

5. Воркаут

А-5, Б-4

В-2, Г- 3, Д-1

Вариант 3

№ п/п Задание

1 Выберите один правильный вариант ответа

К основным задачам физического воспитания относятся:

- 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;
- 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- 3) развивающие, оздоровительные, профилактические

2 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов

В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания

- 1) челночный и обычный бег;
- 2) дартс;
- 3) самооборона без оружия;
- 4) прыжки в длину с места и с разбега;
- 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;
- 6) стрельба из лука

3 Дополните

Здоровый образ жизни – это \_\_\_\_\_

образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья

4 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Производственная физическая культура используется с целью:

- 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;
- 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;
- 3) восстановления после полученных травм на производстве.
- 4) повышения работоспособности

5 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Человек не ведет здоровый образ жизни, если:

- 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;
- 2) рационально организывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
- 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки;
- 4) систематически занимается физической культурой;
- 5) имеет компьютерную зависимость

6 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:

- 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;
  - 2) контроль за переносимостью физической нагрузки;
  - 3) несоблюдение техники безопасности;
  - 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования
7. Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:

- 1) для коррекции физической нагрузки;

- 2) для профилактики вредных привычек;  
 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм;  
 4) все вышеперечисленное  
 8 Дополните предложение:  
 Культура здоровья и безопасного образа жизни - это \_\_\_\_\_

часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.

9 Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:

- 1) восполнять энергетические затраты организма;
- 2) вызывать ожирение;
- 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;
- 4) вызывать интоксикацию организма.

10 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:

- 1) риск возникновения инфарктов миокарда;
- 2) оздоровительное воздействие на организм
- 3) разрушение клеток мозга;
- 4) физическая и психологическая зависимость

11 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:

- 1) утренняя гимнастика;
- 2) физкультурные паузы;
- 3) оздоровительный бег;
- 4) физкультурные минутки

12. Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:

- 1) личные предпочтения;
- 2) состояние здоровья;
- 3) состояние функциональных систем;
- 4) климато-географические условия для занятий;
- 5) все вышеперечисленное.

13 Дополните

Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются \_\_\_\_\_ упражнения  
 специальные

14 Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

Перечислите антропометрические показатели:

- 1) спирометрия
  - 2) пульсометрия
  - 3) динамометрия;
  - 4) проба Штанге
  - 5) измерение окружности грудной клетки
15. Определите соответствие (физические способности)

А. Развитие силы зависит от

1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию

Б. Развитие выносливости зависит от

2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата

В. Координационные способности зависят от

3. Содержания тестостерона

Г. Гибкость зависит от

4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы

А-3, Б-4

В-1, Г-2

16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах

1. Антистрессовая пластическая гимнастика

Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлламан Пинкни

2. Суставная гимнастика

В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.

3. Калланетика

Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

4. Кроссфит

Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки

5. Аквааэробика

А- 2, Б – 3,

В-5, Г – 1,



Д- 4

Примеры тестовых заданий по Разделу 2.

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

- А. совместные действия в строю
- Б. поточные комбинации;
- В. сочетания движениями различными частями тела;
- Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

- А. упражнения
- Б. фитотерапия
- В. препараты
- Г. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

- А. строевым приемам
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым передвижениям
- Г. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

- А. строевым передвижениям
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

- А. строевым передвижениям
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

- А. упражнения без предметов
- Б. упражнения на снарядах
- В. без предметов и с предметами
- Г. прикладные упражнения.

7. Средства в гимнастике – это:

- А. строевые упражнения
- Б. ОРУ
- В. прыжки
- Г. прикладные упражнения

8. Перестроение уступом относится к:

- А. строевым перестроениям
- Б. строевым передвижениям
- В. строевым приемам
- Г. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:

- А. строевым передвижениям
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым приемам
- Г. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:

- А. упражнения с лентой
- Б. упражнения на перекладине
- В. прыжки и упражнения в балансировании
- Г. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:

- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
- Б. строгая регламентация действий
- В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
- Г. гимнастика используется только в детском возрасте

12. Повороты и полуповороты на месте относят к:

- А. строевым перестроениям
- Б. строевым передвижениям
- В. строевым приемам
- Г. размыканиям

13. Группы строевых упражнения:

- А. строевые перестроения

- Б. строевые передвижения;  
В. строевые приемы  
Г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения – это:  
А. упражнения по разделениям  
Б. поточные комбинации  
В. прыжки  
Г. эстафеты
15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:  
А. поддержание работоспособности  
Б. воспитание нравственных качеств  
В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни  
Г. совершенствование двигательных умений и навыков
16. Виды расчета относят к:  
А. строевым перестроениям  
Б. строевым передвижениям  
В. строевым приемам  
Г. размыканиям.
17. Команды подаются в стойке:  
А. «Смирно!»  
Б. «Вольно!»  
В. «Равняйся!»  
Г. все
18. Движение на месте и остановка группы относят к:  
А. размыканиям и смыканиям  
Б. строевым передвижениям  
В. строевым приемам  
Г. все
19. Упражнения на снарядах – это:  
А. упражнения со скакалкой  
Б. упражнения на перекладине  
В. перестроения  
Г. все.
20. Общеразвивающие упражнения - это:  
А. упражнения для различных частей тела  
Б. упражнения в переползании  
В. упражнения на кольцах  
Г. упражнения в балансировании
21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:  
А. по признаку использования упражнений  
Б. по анатомическому признаку  
В. по признаку методологической значимости  
Г. по признаку организации группы
22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:  
А. по рассказу  
Б. по показу  
В. по показу и рассказу  
Г. по разделениям
23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:  
А. краткость  
Б. доступность  
В. точность  
Г. ясность
24. Какой командой завершается упражнение:  
А. «Отставить!»  
Б. «Вольно!»  
В. «Разойдись!»  
Г. «Стой!»
25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:  
А. спиной к занимающимся  
Б. лицом к занимающимся, зеркально  
В. боком к занимающимся  
Г. сидя на стуле
26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:  
А. по признаку преимущественного воздействия  
Б. по анатомическому признаку  
В. по признаку методологической значимости

- Г. по признаку организации группы
27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
  - Б. по показу
  - В. по показу и рассказу
  - Г. по разделениям
28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
- А. по периметру
  - Б. непрерывно
  - В. с перерывом
  - Г. со зрительным сигналом
29. Как правильно вести подсчет ОРУ:
- А. по 4 и 8 счетов
  - Б. по 5 счетов
  - В. по 12 счетов
  - Г. по 3 и 6 счетов
30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
- А. по признаку преимущественного воздействия
  - Б. по анатомическому признаку
  - В. по признаку методологической значимости
  - Г. по признаку организации группы
31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
- А. по рассказу
  - Б. по показу
  - В. по показу и рассказу
  - Г. по разделениям
32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:
- А. по периметру
  - Б. непрерывно
  - В. с перерывом
  - Г. со зрительным сигналом
33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
- А. по признаку использования упражнений
  - Б. по анатомическому признаку
  - В. по признаку методологической значимости
  - Г. по признаку организации группы
34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:
- А. по рассказу
  - Б. по показу
  - В. по показу и рассказу
  - Г. по разделениям
35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:
- А. доступный
  - Б. проходной
  - В. точный
  - Г. соревновательный
36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
- А. «Правой – ВОЛЬНО!»
  - Б. сомкнутая стойка
  - В. «Смирно!»
  - Г. исходное положение.

Тема 2.8 (1) Футбол.

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
- А. 8
  - Б. 10
  - В. 11
  - Г. 9
2. Какова ширина футбольных ворот?
- А. 7м 30см
  - Б. 7м 32см
  - В. 7м 35см
  - Г. 7м 38см
3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
- А. 9 м
  - Б. 10 м
  - В. 11 м

- Г. 12 м
4. Что означает «желтая карточка» в футболе?
- А. замечание
  - Б. предупреждение
  - В. выговор
  - Г. удаление
5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?
- А. серединой подъема
  - Б. внутренней частью подъема
  - В. внешней частью подъема
  - Г. внутренней стороной стопы
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
- А. форвард
  - Б. голкипер
  - В. стоппер
  - Г. хавбек
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?
- А. форвард
  - Б. голкипер
  - В. стоппер
  - Г. хавбек
7. Что означает «красная карточка» в футболе?
- А. замечание
  - Б. предупреждение
  - В. выговор
  - Г. удаление
8. К индивидуальным действиям в защите не относятся:
- А. передача мяча
  - Б. перехват
  - В. отбор мяча
9. Когда выбрасывается мяч:
- А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;
  - Б. вышедшей за пределы поля за воротами;
10. Что означает слово «аут»?
- В. ведение мяча ногой
  - Г. удар головой
  - Д. выход мяча за пределы поля
  - Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Тема 2.8(2) Баскетбол.

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
- А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
  - Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
  - В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
2. Технику передвижений в баскетболе составляют:
- А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
  - Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
  - В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
3. Сколько человек играют на площадке?
- А. 4
  - Б. 5
  - В. 6
  - Г. 11
4. Размеры баскетбольной площадки?
- А. 9м. х 18м.
  - Б. 14м. х 26м.
  - В. 12м. х 24м.
5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
- А. 305 см.
  - Б. 260 см.
  - В. 310 см.
  - Г. 300 см.
6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
- А. 30 сек.
  - Б. 24 сек.
  - В. 20 сек.

7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
- А. 3 шага
  - Б. 2 шага
  - В. 1 шаг
8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
- А. 10 сек.
  - Б. 8 сек.
  - В. 24 сек.
9. Продолжительность игры в баскетбол?
- А. 2 тайма по 20 минут
  - Б. 4 тайма по 10 минут
  - В. 4 тайма по 12 минут
10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
- А. 2 очка
  - Б. 1 очко
  - В. 3 очка
11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
- А. 2
  - Б. 3
  - В. 4
  - Г. 5
12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
- А. 3 сек.
  - Б. 5 сек.
  - В. 10 сек.

Тема 2.8 (2) Волейбол.

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
- А. 4 зоны
  - Б. 7 зон
  - В. 6 зон
  - Г. 5 зон
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
- А. необходимы
  - Б. желательны
  - В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
- А. подача, прием, блок
  - Б. подача, пас, прием, блок
  - В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок
  - Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
- А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии
  - Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
  - В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
- А. только без вращения мяча
  - Б. только с вращением мяча
  - В. с вращением и без вращения мяча
6. Разбег при прямом нападающем ударе...
- А. не выполняется
  - Б. выполняется с 2-3 шагов
  - В. выполняется с 4-5 шагов
7. Нижний прием подачи используется для:
- А. приема подачи
  - Б. защитных действий в поле
  - В. вынужденного паса
  - Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
  - Д. все ответы верны
8. Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:
- А. прием и отработка мяча ладонями
  - Б. присутствие работы ногами
  - В. пас ото лба, а не от груди
  - Г. локти и предплечья расположены параллельно
10. В приеме НЕ участвует:
- А. первый темп

- Б. либеро
- В. диагональный
- Г. игроки второго темпа

Тема 2.8 (4) Бадминтон.

До скольких очков играют в бадминтон?

- А. 21
- Б. 20
- В. 11

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

- А. 1
- Б. 2
- В. 3

3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

- А. 5,18 м x 13,4 м
- Б. 6,18 м x 13,4 м
- В. 7,18 м x 13,4 м

4. Смена сторон происходит

- А. По окончании первого гейма;
- Б. Перед началом третьего гейма
- В. Оба ответа верны

5. Какая высота сетки в бадминтоне?

- А. 180 см
- Б. 155 см
- В. 128 см

6. Как называется «мячик» для бадминтона?

- А. Волан
- Б. Теннисный мячик
- В. Шарик

7. Как должен подающий наносить удар ракеткой

- А. Сверху-вниз
- Б. Снизу-вверх
- В. На уровне пояса

8. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего?

- А. С правого
- Б. С левого
- В. С передней зоны

9. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?

- А. Есть
- Б. Нет
- В. Есть, если промахнулся по волану

10. Основные физические качества бадминтониста?

- А. Выносливость
- Б. Гибкость
- В. Оба качества

Тема 2.8(6) Хоккей.

1. Как называется игровая часть матча в хоккее?

- А. тайм
- Б. гейм
- В. период
- Г. сет

2. Хоккейный матч длится несколько периодов. Сколько их?

- А. два
- Б. один
- В. три
- Г. восемь

3. Сколько игроков от команды одновременно присутствуют на ледяной площадке?

- А. пять
- Б. одиннадцать
- В. десять
- Г. шесть

4. В футболе бывают послематчевые пенальти, а в хоккее?

- А. выстрелы
- Б. штрафной удар
- В. шайбы
- Г. буллиты.

5. Сколько длится хоккейный матч?

- А. 20 минут
- Б. 60 минут
- В. 45 минут
- Г. 90 минут

6. Штрафной удар в хоккее:

- А. пенальти
- Б. буллит
- В. одиннадцатиметровый удар
- Г. пас

7. С чего начинается хоккейный матч?

- А. с вбрасывания
- Б. с подачи
- В. с буллита
- Г. с паса.

8. Отсчёт чистого времени матча начинается и продолжается в хоккейном матче:

- А. с вбрасывания
- Б. с подачи
- В. с буллита
- Г. с паса

9. Каким цветом выделена средняя линия хоккейной площадки?

- А. синим
- Б. красным
- В. чёрным

10. Каким количеством линий делится ледовая площадка по всей длине ?

- А. 3
- Б. 4
- В. 5
- Г. 6

Тема 2.9 (Легкая атлетика)

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А. «царица полей»
- Б. «царица наук»
- В. «королева спорта»
- Г. «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А. эстафетный бег
- Б. метание копья
- В. фристайл
- Г. марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А. только один
- Б. не больше двух
- В. не больше трех
- Г. не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А. одна
- Б. две
- В. три
- Г. четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А. бег
- Б. прыжки в длину
- В. прыжки в высоту
- Г. метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А. судья на старте
- Б. бег на короткие дистанции
- В. бег на длинные дистанции
- Г. метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А. лечь отдохнуть
- Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- В. выпить как можно больше воды
- Г. плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А. разбег, отталкивание, полет, приземление  
 Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление  
 В. разбег, подпрыгивание, приземление  
 Г. разбег, толчок, приземление
- 9) Назовите фазы прыжка в высоту:  
 А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление  
 Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление  
 В. пробегка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты  
 Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
- 10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?  
 А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю  
 Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.  
 В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.  
 Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или  
 Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:  
 А. в V в. до н.э.;  
 Б. в 776 г. до н.э.;  
 В. в I в. н.э.;  
 Г. в 394 г. н.э.
12. Что такое фальстарт?  
 А. толчок соперника в спину  
 Б. резкий старт  
 В. преждевременный старт  
 Г. задержка старта
13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?  
 А. ни одного  
 Б. один  
 В. два  
 Г. за это не дисквалифицируют
14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...  
 А. способы финиширования в спринте  
 Б. способы финиширования в беге на средние дистанции  
 В. способы финиширования в беге на длинные дистанции  
 Г. способы финиширования в беге на любые дистанции
15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?  
 А. передающий  
 Б. принимающий  
 В. главный тренер команды  
 Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя
16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?  
 А. обычный  
 Б. сближенный  
 В. растянутый  
 Г. отталкивающийся

## 5.2. Темы письменных работ

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).



19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся

### 5.3. Фонд оценочных средств

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
  2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
  3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
  4. Здоровье населения России
  5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
  6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
  7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
  8. Гиподинамия - проблема современного мира.
  9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
  10. Стресс и здоровье.
  11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
  12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
  13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
  14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
  15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
  16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
  17. Правила личной гигиены.
  18. Методические основы закаливания.
  19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
  20. Здоровый студент – востребованный специалист
  21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
  22. Оптимальный двигательный режим студента.
- 
1. Теннис как олимпийский вид спорта.
  2. Техника игры (разновидности ударов).
  3. Способы держания (хватки) ракетки.
  4. Разновидности ударов (по вращению мяча).
  5. Удары по мячу: справа, слева, с лета.
  6. Подача, удар над головой (смеш), свеча.
  7. Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
  8. Тактика игры.
  9. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.

10. Правила игры. 11. Счет. 12. Судейство соревнований.
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>
Тесты, рефераты, контрольные вопросы, сдача нормативов.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие	Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019
Л1.2	Шеенко Е. И., Толистинов Б. Г., Халев И. А.	Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020
Л1.3	Зюкин А. В., Кукарев В. С., Дитятин А. Н., Шелкова Л. Н., Барченко С. А., Зюкин А. В., Шелкова Л. Н., Габов М. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Вайнер Э. Н., Кастионин С. А.	Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2018
Л2.2	Гречко А. С., Турманидзе В. Г., Сиренко Ю. И., Сорокин С. Г.	Физическая культура в школе: учебник	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019
Л2.3	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М.	Физическая культура: волейбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019

### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

#### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Справочная Правовая Система КонсультантПлюс
6.3.2.2	Информационная справочная система «Гарант»

## 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

№	Назначение	Оборудование	ПО	Адрес	Вид
1 Спортзал	1 Спортзал, учебная аудитория для проведения занятий семинарского и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего	спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного		344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104	

	контроля и промежуточной аттестации	тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты			
--	-------------------------------------	--	--	--	--