



Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Воркутинский медицинский колледж»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОУД.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»

(базовая подготовка)

**ВОРКУТА
2023**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **34.02.01 «Сестринское дело»**

Организация-разработчик: ГПОУ «Воркутинский медицинский колледж»

Разработчик:

Бушков Андрей Васильевич – преподаватель ГПОУ «ВМК».

Рассмотрена
цикловой методической комиссией
Протокол № «__» _____ 2023 г.
Председатель ЦМК _____ Еманова С.Г.

УТВЕРЖДЕНА
Заместитель директора
по УВР _____ Л.Г. Васеленюк
«__» _____ 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	10
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	21
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	
.....	Ошибка! Залка не определена.

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности Сестринское дело

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

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.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК (*ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2023 года по профессии/специальности*)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства 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; 	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	---	--

	- способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</p> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p>	<p>- 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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		
*Профессионально ориентированное содержание		4	

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	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		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	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		
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	58	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Методико-практические занятия		16	
*Профессионально ориентированное содержание		16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	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		

физической культурой			
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	2	
	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»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,
	Практические занятия	2	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	2	
	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		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	8	
	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)		
Основное содержание		42	
Учебно-тренировочные занятия		42	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, ¹ развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика² (практические занятия 13-20)		8	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	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		
Тема 2.7 (2)	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Акробатика	Практические занятия	4	
	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».		
	19.Совершенствование акробатических элементов		
	20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	Девушки	Юноши	
	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.	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.	
Тема 2.7 (3)	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Атлетическая гимнастика	Практические занятия	4	
	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.		
2.8 Спортивные игры³ (практические занятия 21-28)		6	
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	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)		
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	6	
	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		
Тема 2.8 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	16	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, снизу и сверху двумя руками.		
	Освоение и совершенствование техники подачи и нападающего удара.		
	Освоение и совершенствование техники блокирования.		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Техника приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро, на спину.		
	Тактические действия в защите и нападении.		
Тема 2.8 (4) Бадминтон	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
Тема 2.8 (5) Настольный теннис	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	

	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с ракеткой.		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
Тема 2.8 (6) Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях. Техника лыжных ходов		
	Освоение техники лыжных ходов		
	Освоение тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование)		
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности ⁴ (шахматы)	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	29.Освоение и совершенствование правил игры в шахматы		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика <i>(практические занятия 30-38)</i>	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	14	
	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 ⁵ , 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.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта (от возможностей, которыми располагает ГПОУ «ВМК»). Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи, мячи для метания, гантели (разные), гири 16,32 кг, секундомеры, и др., мячи баскетбольные, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: учебные игры, анализ конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, система взаимного обучения (Белл-Ланкастерская система), проблемное обучение, мозговой штурм, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, выставки и др.) и др.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. Основное содержание учебной программы дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий и представлено разделом: практическая часть. До начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

В зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты, подготавливают сообщения, доклады на тему ЗОЖ и отвечают письменно на вопросы предлагаемые преподавателем. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

3.4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 (ред. от 26.01.2016) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 № 26755)

Основные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.	2020	Реком.
2	Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.	2019	Реком.
3	Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.	2020	Реком.

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.	2019	Реком.
2	Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.	2020	Реком.

Основные электронные издания

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1	https://minsport.gov.ru/ (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);	свободный	1.11.2021
2	https://edu.ru/ Федеральный портал «Российское образование»);	свободный	1.11.2021
3	https://olympic.ru/ (Официальный сайт Олимпийского комитета России);	свободный	1.11.2021

Дополнительные электронные издания

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1	https://www.infosport.ru инфоспорт, Отраслевой агрегатор - ресурсное табло, содержащая информацию по	свободный	28.08.2017

российским спортсменам, тренерам и специалистам. Общероссийские, региональные и международные спортивным организации. Средства массовой информации...		
---	--	--

Ресурсы Интернет

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

<http://fizkultura-na5.ru/>

На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережению и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...

<http://fizkulturnica.ru/>

Материалы, размещенные на этом сайте сейчас, и в дальнейшем будущем, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные результаты	
<ul style="list-style-type: none"> • личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя 	Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.
<ul style="list-style-type: none"> • личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к родине (отечеству) 	Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.
<ul style="list-style-type: none"> • личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу 	Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.
<ul style="list-style-type: none"> • личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми; 	Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.
<ul style="list-style-type: none"> • личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре; 	Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.
<ul style="list-style-type: none"> • личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни 	Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.
<ul style="list-style-type: none"> • личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений; 	Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.
<ul style="list-style-type: none"> • личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся. 	Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.
Метапредметные результаты	
Регулятивные универсальные учебные действия <i>Выпускник научится:</i> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять цели, задавать 	Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование. Оценка по результатам выполнения

<p>параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; • ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; • оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; • выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; • организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; • сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. <p>опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</p>	<p>и в процессе выполнения.</p>
<p>Познавательные универсальные учебные действия: <i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; • критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; • использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; • находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; • выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; • выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; 	<p>Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. 	
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия:</p> <p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; • при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); • координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; • развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; • распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений. 	<p>Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.</p>

Предметные результаты	
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование показателей физической подготовленности. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.</p>
<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование показателей физической подготовленности. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.</p>
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование показателей физической подготовленности. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.</p>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Индивидуальные, групповые, фронтальные формы. Наблюдение и тестирование показателей физической подготовленности. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.</p>
<p>владение техническими приемами и двигательными</p>	<p>Индивидуальные, групповые, фронтальные</p>

действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	формы. Наблюдение и тестирование показателей физической подготовленности. Оценка по результатам выполнения и в процессе выполнения.
--	---

Базовый уровень	
Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - практически использовать приемы самомассажа и релаксации; - практически использовать приемы защиты и самообороны; - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - осуществлять судейство в избранном виде спорта; - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

<p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	
--	--

4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения итогового (промежуточного) контроля учебных достижений обучающихся при реализации среднего общего образования

4.2.1 Тесты для итоговой аттестации оценки знаний по физической культуре студентов занимающихся по индивидуальному плану и относящиеся к специальной мед. группы.

Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Первые Олимпийские игры были проведены:
А) 1034 г. в США; Б) 776 г. до н.э. в Греции; В) 896 г. до н.э. в Риме; Г) 1428 г. в Праге.
2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:
А) 1896 в Греции Б) 1734 в Риме В) 1928 в Москве Г) 1900 в Китае
3. Московская Олимпиада была проведена:
А) 1956 г. Б) 1938 г. В) 1972 г. Г) 1980 г.
4. Дайте определение физической культуры:
А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
Б) Физическая культура – средство отдыха;
В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
Г) Физическая культура – средство физической подготовки.
5. Недостаток двигательной активности людей называется:
А) Гипертонией Б) Гипердинамией В) Гиподинамией Г) Гипотонией
6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:
А) 4-6 ч. Б) 5-7 ч. В) 16 ч. Г) 10-12 ч.
7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
А) профессиональная подготовка; Б) профессионально-прикладная подготовка;
В) профессионально-прикладная физическая подготовка; Г) спортивно – техническая подготовка.
8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:
А) физическое воспитание; Б) физическое состояние;
В) физическая подготовка; Г) физическая нагрузка.

Тема № 2. Социально – биологические основы физической культуры

1. Костная система человека состоит:
А) из 150 костей; Б) из 80 костей; В) из 200 костей; Г) из 250 костей
2. Кости соединяются с помощью:
А) мышц; Б) суставов; В) сухожилий; Г) жгутиков.
3. Мышечная система включает около:
А) 400 мышц; Б) 600; В) 500; Г) 300.
4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:
А) жиры; Б) углеводы; В) белки; Г) все вместе.
5. Сердечно-сосудистая система состоит:
А) из мышц; Б) из сердца и кровеносных сосудов; В) костей; Г) крови и лимфы.

6. Общее количество крови у взрослого человека:
 А) 3-4 литра; Б) 4-5 литров; В) 2-3 литра; Г) 1-2 литра.
7. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:
 А) 70 ударов; Б) 60 ударов; В) 40 ударов; Г) 80 ударов.
8. Артериальное давление измеряется:
 А) в килограммах; Б) сантиметрах; В) миллиметрах ртутного столба; Г) сантиметрах кубических.
9. Жизненная емкость легких – это:
 А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
 Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
 В) объем вдоха и выдоха;
 Г) разница между вдохом и выдохом.
10. Специализированный отдел центральной нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:
 А) головной мозг; Б) спинной мозг; В) вегетативная нервная система; Г) мозжечок.

Тема № 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:
 А) здоровье – это отсутствие болезней;
 Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
 В) здоровье – состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
 Г) отсутствие вредных привычек у человека.
2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:
 А) уровень физической подготовленности; Б) уровень здоровья и физического развития;
 В) уровень теоретических знаний; Г) все вместе.
3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:
 А) несвоевременный прием пищи; Б) систематическое недосыпание;
 В) малое пребывание на свежем воздухе; Г) курение; Д) все вместе.
4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:
 А) закаливающие процедуры; Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
 В) отказ от вредных привычек; Г) организация целесообразного режима двигательной активности;
 Д) все вместе.
5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
 А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
 Б) конфликты с окружающими; В) злоупотребление алкоголем; Г) все вместе.
6. Обычной нормой ночного сна студента считается
 А) 7 - 8 часов; Б) 5-6 часов; В) 3- 4 часа; Г) 10-12 часов.
7. Главное правило полноценного питания не менее
 А) одного раза в день; Б) 2 - 3 раза в день; В) 3-4 раза в день; Г) 4-5 раз в день.
8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой
 А) 3 - 4 часа в неделю; Б) 8 - 12 часов в неделю;
 В) 14 - 16 часов в неделю; Г) 16 -18 часов в неделю.
9. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:
 А) массаж, контрастный душ; Б) гигиена одежды и обуви;

В) уход за полостью рта и зубами; Г) здоровый образ жизни.

10. Личная гигиена включает:

А) соблюдение распорядка дня; Б) уход за телом;

В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм; Г) все перечисленное.

Тема № 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Учебное время студентов в среднем составляет:

А) 40 - 44 часа в неделю; Б) 52 - 58 часов неделю;

В) 60 - 64 часа в неделю; Г) 70-72 часа в неделю.

2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

А) на вегетативную нервную систему; Б) на дыхательную систему;

В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг; Г) на подкорку головного мозга.

3. Работоспособность - это способность человека выполнять:

А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;

Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;

В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;

Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:

А) к «утреннему» типу - «жаворонки»; Б) «вечернему» типу - «совы»;

В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»; Г) к добросовестным и исполнительным.

5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:

А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;

Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;

В) эмоционального переживания;

Г) нервного расстройства.

6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

А) активного отдыха; Б) пассивного отдыха;

В) психоэмоциональной разгрузки; Г) аутотренинг.

7. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;

Б) нормализованная двигательная активность;

В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;

Г) все перечисленное.

8. Основным фактором утомления студентов - это:

А) сама учебная деятельность; Б) полное отсутствие интереса, апатия;

В) отсутствие реакции на новые раздражители; Г) снижение ЧСС.

Тема № 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:
 - А) физическую подготовленность студента; Б) физиологическую подготовленность студента;
 - В) психическую подготовленность студента; Г) психо-физиологическую подготовленность студента.
2. К средствам физического воспитания относятся:
 - А) физические упражнения; Б) двигательные действия;
 - В) трудовые действия; Г) все перечисленное.
3. Игровой, соревновательный методы относятся:
 - А) к методу спортивного воспитания; Б) методу физического воспитания;
 - В) методу психического воспитания; Г) методу физического развития.
4. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:
 - А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
 - Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
 - В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.
 - Г) нет правильного ответа.
5. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:
 - А) процесс нормальной жизнедеятельности человека; Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
 - В) процесс овладения умением расслабляться; Г) процесс оздоровления физической патологией.
6. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:
 - А) к спортивной подготовке; Б) физической подготовке;
 - В) профессионально-прикладной физической подготовке; Г) к профессиональной подготовке.
7. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:
 - А) закрепощение мышц; Б) расслабление мышц;
 - В) увеличение массы мышц; Г) сокращение мышечных волокон.

Тема № 6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:
 - А) в обеденное время; Б) утренние часы;
 - В) в конце рабочего дня; Г) в свободное время.
2. Гигиеническое, оздоровительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:
 - А) самостоятельных занятий; Б) дополнительных занятий;
 - В) учебных занятий; Г) отработки пропущенных занятий.
3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий -это:
 - А) бокс; Б) ходьба и бег; В) спортивная гимнастика; Г) единоборства.
4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:
 - А) повышать; Б) снижать; В) оставить на старом уровне; Г) прекратить.
5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
 - А) частота сердечных сокращений; Б) результаты выполнения тестов;
 - В) тренировочные нагрузки; Г) все вместе.
6. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:

А) 124 удара в минуту; Б) 134 удара в минуту; В) 118 ударов в минуту; Г) 138 ударов в минуту.

7. Суточная потребность "человека в воде составляет:

А) 5 литров; Б) 3 литра; В) 2,5 литра; Г) 4 литра.

8. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:

А) паровая и суховоздушная бани; Б) солнечные ванны;

В) смена нательного белья; Г) дискотека.

Тема № 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. Спорт-это:

А) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;

Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;

В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;

Г) высокий спортивный результат.

2. Структура спортивной классификации предусматривает:

А) присвоение спортивных разрядов и званий; Б) занять определенное место на соревнованиях;

В) добиться определенного количества побед; Г) участие в соревнованиях российского масштаба.

3. Спортивные разряды присваиваются:

А) региональными спортивными организациями на местах; Б) федерациями по видам спорта;

В) преподавателем физического воспитания; Г) заведующим кафедрой физической культуры.

4. Обязательным тестом по ОФП студентов является:

А) бег на 100 м; Б) прыжки в длину с места;

В) приседание на одной ноге; Г) плавание.

5. Внутри техникумовские соревнования по видам спорта - это:

А) российские студенческие Игры; Б) спартакиада техникума;

В) районные соревнования; Г) чемпионат вузов города.

6. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:

А) легкая атлетика; Б) баскетбол; В) аэробика; Г) волейбол.

7. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:

А) лыжные гонки; Б) акробатика; В) пауэрлифтинг; Г) дартс.

8. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это

А) гиревой спорт; Б) баскетбол; В) шахматы; Г) керлинг.

9. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это

А) легкая атлетика; Б) плавание; В) фигурное катание; Г) бобслей.

10. Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:

А) настольным теннисом; Б) хоккеем; В) волейболом; Г) городошным спортом.

Тема № 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

1. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:

А) на состояние психики человека; Б) физическое развитие;

В) все вместе; Г) нет правильного ответа.

2. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:
 - А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
 - Б) морфологические особенности организма;
 - В) тренировочные занятия и их части;
 - Г) уровень физической подготовленности.
3. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:
 - А) совпадают; Б) различаются; В) соответствуют возрасту; Г) нет правильного ответа.
4. Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:
 - А) вовремя отдохнуть; Б) обеспечить непрерывность тренировочного процесса;
 - В) получить зачет по предмету «Физическая культура»; Г) нет правильного ответа.
5. Физическую подготовленность можно условно подразделить:
 - А) на общую подготовленность; Б) вспомогательную подготовленность;
 - В) универсальную подготовленность; Г) специальную подготовленность.
6. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:
 - А) этапным; Б) физическим; В) тактическим; Г) техническим.

Тема № 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Основными признаками физического развития являются:
 - А) антропометрические показатели; Б) социальные особенности человека;
 - В) особенности интенсивности работы; Г) нет правильного ответа.
2. Основные виды диагностики – это:
 - А) врачебно – педагогический контроль Б) математический контроль;
 - В) систематический контроль; Г) статистический контроль.
3. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:
 - А) таможенный контроль; Б) врачебный контроль;
 - В) самоконтроль; Г) педагогический контроль.
4. Метод определения силы мышц кисти называется:
 - А) станова динамометрия; Б) кистевая динамометрия;
 - В) мышечная динамометрия; Г) анамнез.
5. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
 - А) самонаблюдение; Б) самоконтроль;
 - В) самочувствие; Г) все вышеперечисленное.

Ключ к тесту

Тема №1	Тема №2	Тема №3	Тема №4	Тема №5	Тема №6	Тема №7	Тема №8	Тема №9
1 Б	1 В	1 В	1 Б	1 А	1 Б	1 А	1 Б	1 А
2 А	2 Б	2 Б	2 В	2 А	2 А	2 А	2 А	2 В
3 Г	3 А	3 Д	3 А	3 Б	3 Б	3 А	3 Б	3 Б
4 В	4 Б	4 Д	4 Б	4В,А,Б	4 Б	4 А	4 Б	4 В
5 В	5 Б	5 В	5 А	5 Б	5 Г	5 Б	5 А	5 Б
6 Б	6 Б	6 А	6 А	6 Г	6 Б	6 В	6 А	
7 Б	7 А	7 В	7 В	7 Б	7 В	7 А		
8 В	8 В	8 Б	8 А		8 А	8 Б		
	9 Б	9 А				9 В		
	10 В	10 Г				10 Б		

Оценки выставляются по следующим критериям:

«5» (отлично) – 77 и более правильных ответов;

«4» (хорошо) – 57- 66 правильных ответов;

«3» (удовлетворительно) – не менее 40 правильных ответов.

**4.3 Критерии оценивания заданий для проведения
итогового (промежуточного) контроля учебных достижений
обучающихся
при реализации среднего общего образования**

№ П/ П	Тесты физической подготовленности		1 курс					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м., сек.		4,8	5,0	5,3	5,2	5,4	5,7
2	Бег 100 м., сек.		14,0	14,5	15,0	16,5	17,0	17,5
3	Бег 200 м., сек.		32,0	35,0	40,0	36,0	42,0	48,0
4	Бег 400 м., мин.		1,12	1,16	1,20	1,25	1,35	1,45
5	Бег 800 м., мин.		2,45	2,55	3,05	3,35	3,45	3,55
6	Бег 1000 м., мин.		3,40	3,50	4,00	4,30	4,40	5,00
7	Бег 2000 м., мин.		8,40	9,00	9,20	10,2	12,0	13,0
8	Бег 3000 м., мин.		13,10	14,40	15,10			
9	Челночный бег, сек.	10 X 10 м.	26,00	27,00	28,00			
		6 X 10 м.				17,0	18,0	19,0
10	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.		120	110	100	130	120	110
11	Прыжок в длину с места, см.		220	210	200	170	150	140
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз		30	20	15	15	10	5
13	Поднимание гири 16 кг., к-во раз (сумма 2-х рук)		30	25	20			
14	Подтягивание, к-во раз.		12	9	6			
15	Наклон вниз с гимнастической скамейки, см.		10	6	4	14	12	10
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	30 сек.	26	24	22	24	22	20
		60 сек.						
		3 мин.	70	60	50	70	60	50
		5 мин.	90	80	70	90	80	70

4.4. Оценка результатов учебной деятельности.

Оценка – это определение и выражение (в условных знаках – баллах) степени усвоения студентами знаний и умений, установленных программой. Студенты, принимающие активное участие в спортивно - массовой работе, научно - методической и исследовательской деятельности в рамках ГПОУ «ВМК» и на других уровнях, получают отметку «5»