

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет
Уральский лесотехнический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

21.02.04 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО

г. Екатеринбург, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **21.02.04 Землеустройство**.

Разработчик(и):

Преподаватель



(подпись)

С.А. Шестериков
(Фамилия И.О.)

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК общего гуманитарного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла (протокол №4 от «29» марта 2022 года)

Председатель

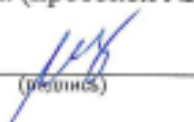


(подпись)

Н.В. Харлова
(Фамилия И.О.)

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методическим советом Уральского лесотехнического колледжа (протокол №1 от «30» марта 2022 года)

Председатель методического совета



(подпись)

М.В. Зырянова
(Фамилия И.О.)

Рабочая программа утверждена директором Уральского лесотехнического колледжа

Директор



(подпись)

М.А. Пономарева
(Фамилия И.О.)

«30» марта 2022 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
ПРИЛОЖЕНИЕ Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: базовая дисциплина общеобразовательного цикла.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и использует межпредметные связи с дисциплинами ЕН.02 Экологические основы природопользования, ОП.07 Охрана труда, ОП.09 Безопасность жизнедеятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	148
лекции, уроки	6
практические занятия	142
Самостоятельная работа	148
Промежуточная аттестация дифференцированный зачёт	
Всего по дисциплине	296

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

№№ раздел ов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем в часах			Формируем ые ОК и ПК
		Σ по разде лу, теме	Σ по вид у	Ч ас ы	
1	2	3	4	5	6
1.	Теоретическая часть	2			
1.1.	Лекции Вводное занятие. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.		2		ОК 2.3.6
2	Практическая часть				
2.1.	Тема Легкая атлетика		7		
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.			4	
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60-метров и 100 метров.			1	
	Выполнение контрольных нормативов прыжок в длину с места.			2	
	Самостоятельная работа		7		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			2	
	Специальные беговые лёгкоатлетические упражнения.			1	
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжения.			2	
	Кроссовый бег до 5 км.			2	
2.2.	Тема спортивные игры. Волейбол.		10		
	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила игры. Верхняя и нижняя передача.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.			2	
	Приём мяча после подачи.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, поднимание туловища из положения лёжа. Двухсторонняя игра.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			3	
	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.			3	
	Совершенствованию наподдающего удара.			2	

2.3.	Тема спортивные игры. Баскетбол.		8	
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой			2
	Выполнение контрольных норма, бросок мяча в кольцо(штрафной бросок), ведения мяча.			2
	Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча в кольцо после ведения.			2
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2
	Самостоятельная работа.		10	
	Двухсторонняя игра.			3
	Совершенствование техники перемещения.			2
	Совершенствование техники броска после ведения.			3
	Совершенствование техники штрафного броска.			2
2.4.	Тема спортивные игры. Футбол.		6	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.			2
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 м.			2
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.			2
	Самостоятельная работа.		8	
	Совершенствование выполнения удара по мячу.			2
	Совершенствование техники остановки мяча.			3
	Совершенствование отбора мяча и обманным движениям(финты).			3
3	Практическая часть.			
3.1.	Тема. Лыжная подготовка.		6	
	Обучение техники передвижения двухшажным попеременным ходом.			2
	Обучение техники передвижения одновременным одношажным и безшажным ходам.			2
	Прохождение дистанции до 3 км.(девушки) и 5 км. (юноши).			2
	Самостоятельная работа.		8	
	Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом.			2
	Совершенствование техники передвижения одновременным ходом.			2
	Совершенствование техники спусков и подъёмов.			2
	Прохождение дистанции до 5-10 км.			2
3.2.	Тема. Спортивные игры. Волейбол.		8	
	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи.			2
	Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.			2
	Совершенствование приёму мяча после подачи.			2
	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.			2

ОК 2.3.6

	<i>Самостоятельная работа.</i>		8	
	Совершенствование приёму мяча снизу двумя руками.			2
	Совершенствование игры в защите и блакированию.			2
	Двухсторонняя игра.			4
3.3.	Тема. Спортивные игры. Баскетбол.		8	
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой. Бросок мяча в кольцо после ведения.			2
	Сдача контрольных нормативов.			2
	Совершенствование штрафного броска и броска из других зон.			2
	Сдача контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2
	Двухсторонняя игра.			
	<i>Самостоятельная работа.</i>		8	
	Совершенствование техники владения мячом.			2
	Совершенствование техники нападения и защиты.			2
	Двухсторонняя игра.			4
3.4.	Тема. Спортивные игры. Футбол.		8	
	Совершенствование техники ударов по воротам после обводки.			2
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.			2
	Двухсторонняя игра.			2
	Техника остановки мяча, обманные движения (финты)			2
	<i>Самостоятельная работа.</i>		8	
	Совершенствование техники удара по мячу.			2
	Совершенствование техники остановки мяча.			2
	Совершенствование техники остановки мяча, обманные движения(финты).			2
	Двухсторонняя игра.			2
3.5.	Тема. Лёгкая атлетика.		8	
	Обучение технике бега с низкого и высокого старта.			2
	Сдача контрольных нормативов, бег 100 метров.			2
	Сдача контрольных нормативов, метание спортивного снаряда 500г. девушки, 700г. юноши.			2
	Сдача контрольных нормативов, кроссовый бег 2 км. девушки, 3 км. юноши.			2
	<i>Самостоятельная работа.</i>		8	
	Игры направленные на координацию движения.			2
	Комплекс упражнений на пресс и силу.			2
	Кроссовый бег.			2
	Выполнение общеразвивающих упражнений и специальные беговые упражнения.			2

	Практическое занятие - дифференцированный зачёт	2		
1.	Теоретическая часть			ОК 2.3.6
1.1	<i>Лекция:</i> Вводное занятие.		2	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.		2	
2.	Практическая часть.			
2.1	Тема: Лёгкая атлетика.		6	
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.		2	
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60 метров, 100 метров.		2	
	Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места.		2	
	Самостоятельная работа.		6	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.		2	
	Специальные беговые легкоатлетические упражнения.		2	
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжений.		2	
2.2	Тема: Спортивные игры. Волейбол.		8	ОК 2.3.6
	Обучение технике и перемещениям. Обучение технике подачи.		2	
	Обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.		2	
	Выполнение контрольных нормативов: передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.		2	
	Выполнение контрольных нормативов: поднимание туловища из положения лёжа.		2	
	Самостоятельная работа.		8	
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.		2	
	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.		2	
	Совершенствованию наподдающего удара.		2	
	Двухсторонняя игра.		2	
2.3	Тема: Спортивные игры. Баскетбол.		8	ОК 2.3.6
	Обучение техники броска в кольцо левой и правой рукой.		2	
	Обучение техники штрафного броска.		2	
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо после ведения и штрафной бросок.		2	
	Выполнение контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		2	
	Самостоятельная работа.		8	
	Совершенствование техники перемещения.		2	
	Совершенствование техники броска после ведения.		2	
	Совершенствование техники штрафного броска.		2	
	Двухсторонняя игра		2	
2.4	Тема. Спортивные игры. Футбол.		8	ОК 2.3.6

	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.			4	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.			2	
	Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники игры.			2	
	Самостоятельная работа.		10		
	Совершенствование ударов по мячу.			2	
	Совершенствование техники остановки мяча.			2	
	Совершенствование отбору мяча и обманным движениям(финты).			2	
	Двухсторонняя игра.			4	
3	Практическая часть				
3.1	Тема: Спортивные игры. Волейбол.		8		ОК 2.3.6
	Совершенствование верхней и нижней передачи.			2	
	Совершенствование техники подачи по зонам.			2	
	Сдача контрольных нормативов.			2	
	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.			2	
	Самостоятельная работа.		6		
	Совершенствование приёму мяча снизу двумя руками.			2	
	Совершенствование техники блокирования.			2	
	Совершенствование игры в защите.			2	
3.2	Тема: Лыжная подготовка.		6		
	Обучение техники передвижения одновременному одношажному ходу и двухшажному ходу.			2	ОК 2.3.6
	Обучение техники передвижения двухшажному попеременному ходу.			2	
	Прохождение дистанции до 3км. девушки и 5 км. юноши.			2	
	Самостоятельная подготовка.		8		
	Совершенствование техники двухшажного попеременного хода.			2	
	Совершенствование техники одновременных ходов.			2	
	Совершенствование техники спусков и подъёмов.			2	
	Похождение дистанции до 5-10 км.			2	
3.3	Тема: Спортивные игры. Баскетбол.		6		
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой.			2	
	Совершенствование передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование техники владения мячом.			2	
	Совершенствование техники нападения.			2	
	Совершенствование техники защиты.			2	

	Стрелбол. Основные правила.			2	
3.4	Тема: Общая физическая подготовка		5		ОК 2.3.6
	ОРУ, развитие физического качества «сила», «гибкость», «быстроты».			1	
	Выполнение контрольных нормативов, подтягивание. Юноши высокая перекладина, девушки низкая перекладина.			2	
	Сдача контрольных нормативов, подъём гири 16 кг.(юноши).			2	
	Самостоятельная работа.		5		
	Комплекс упражнений на все группы мышц.			3	
	Развитие физических качеств «силы», «гибкость», «быстрота».			2	
	Практическое занятие - Дифференцированный зачет	2			
1.	Теоретическая часть.	2			
1.1	Лекции. Вводное занятие.		2		
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.			2	
2.	Практическая часть.				ОК 2.3.6
2.1	Тема. Спортивные игры. Волейбол.		8		
	Совершенствование технике перемещения и технике подачи.			2	
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.			2	
	Выполнение контрольных нормативов.			2	
	Совершенствование технике приёма мяча после подачи. Двухсторонняя игра.			2	
	Самостоятельная работа.		8		
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			2	
	Совершенствование верхней и нижней подачи мяча.			2	
	Совершенствование нападающему удару.			2	
	Двухсторонняя игра.			3	
2.2	Тема. Спортивные игры. Баскетбол.		4		
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо (штрафной бросок), ведение мяча.			2	
	Совершенствование ловли мяча и перемещению после передачи мяча. Двухсторонняя игра.			2	
	Самостоятельная работа.				
	Совершенствование технике перемещения и владение мячом.		8	2	
	Совершенствование технике броска мяча после ведения.			2	
	Совершенствование технике штрафного броска.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	Практическое занятие - Дифференцированный зачёт	2			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир, лыжная база, спортивные залы, оснащенные спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495445>

3. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Ермакшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 106 с. — ISBN 978-5-534-11146-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495731>

4. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493239>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Знания: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни</p> <p>Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Формы контроля обучения: -практические занятия по работе с информацией - написание и защита рефератов</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режима нагрузки и отдыха</p> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, тестирование, зачет</p>

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов специальности

21.02.04 «Землеустройство»

Пояснительная записка

Дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» реализуется на первом, втором и третьем курсах в течении пяти семестров. Объём максимальной учебной нагрузки по дисциплине рассчитан на 296 часов, включая 148 часов на аудиторные занятия, Внеаудиторная самостоятельная работа 148 часов.

Цель промежуточной аттестации: оценка знаний и умений, практического опыта, уровня формирования компетенций.

Результаты освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

Код ПК,ОК	Умения	Знания
ОК 2,3,6	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт.

Форма проведения промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов, тестирование.

Содержание оценочных средств.

Тест итоговый по дисциплине.

Теоретические вопросы.

1. Физическая культура представляет собой:

- А) учебную активность
- Б) определенную часть культуры человека
- В) культуру здорового духа и тела
- Г) нет верного ответа

2. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

3. Что из нижеперечисленного относится к видам туризма в соответствии с целью поездок (выбрать несколько ответов):

- А) рекреационный
- Б) лечебно-оздоровительный
- В) познавательный
- Г) деловой
- Д) спортивный
- Ж) этнический
- З) религиозный
- И) транзитный
- К) образовательный

4. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр Древности, сочетавший борьбу с кулачными боями?

- А) долиходром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

5. Реализация цели физического воспитания решается через решение следующих задач:

- А) двигательных, воспитательных и физкультурных
- Б) оздоровительных, двигательных, образовательных
- В) воспитательных, оздоровительных и образовательных
- Г) физических, развивающих и оздоровительных

6. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц завершает:

- А) делегация страны-организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

7. Почему Античные Олимпийские Игры назывались праздником мира?

- А) в период проведения игр прекращались войны
- Б) игры отличались миролюбивым характером

- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую славу

8. Какие из перечисленных ниже упражнений относятся к циклическим:

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувьрки
- Г) бег

9. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- А) стрельба
- Б) гимнастика
- В) верховая езда
- Г) фехтование

10. Какая Организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Международная олимпийская академия
- Б) Международный Олимпийский комитет
- В) Организация объединенных наций
- Г) Международный совет по спорту и Физической культуре

11. В каком году был образован Международный Олимпийский комитет?

- А) 1890 г.
- Б) 1894 г.
- В) 1896 г.
- Г) 1984 г.

12. Российский Олимпийский комитет был создан в

- А) 1911 г.
- Б) 1916 г.
- В) 2001 г.
- Г) 1941 г.

13. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательными действиями
- В) уровень владения системой движений
- Г) уровень владения тактической подготовкой

14. В каком городе проводились Олимпийские игры в 1980 году?

- А) Мюнхен
- Б) Токио
- В) Москва
- Г) Сочи

15. На каком снаряде не соревнуются мужчины в спортивной гимнастике?

- А) брусья
- Б) бревно
- В) конь
- Г) кольца

16. Что является основным средством физического воспитания?

- А) урок
- Б) тренировка

- В) физические упражнения
- Г) инвентарь

17. Какой из видов спорта относится к борьбе?

- А) карате
- Б) ушу
- В) бокс
- Г) самбо

18. Что определяют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- А) уровень физической работоспособности
- Б) уровень физического развития
- В) уровень физической подготовленности
- Г) уровень физической воспитанности

19. Какое событие повлияло на то, что 6,7 и 8 Олимпийские игры были отменены?

- А) первая и вторая мировые войны
- Б) отказ от участия в играх большинства стран-участниц
- В) большой скачок в использовании допинга спортсменами, в связи с этим их не допускали до игр
- Г) нет верного ответа

20. Волейбол как спортивная игра появилась в конце 19 века в ...

- А) США
- Б) СССР
- В) Англия
- Г) Австралия

21. «Либеро» в волейболе – это ...

- А) игрок нападения
- Б) игрок защиты
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

22. На что преимущественно воздействует бег с изменением направления движения?

- А) на координацию движения
- Б) на скоростно-силовые способности
- В) на быстроту двигательной реакции
- Г) на активную гибкость

23. Назовите основные виды физических качеств человека:

- А) координация, прыжковая выносливость, быстрота, сила
- Б) ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость
- В) гибкость, ловкость, выносливость, скорость, сила
- Г) координация, ловкость, гибкость, сила, выносливость

24. Ошибками в волейболе считаются:

- А) три удара касания, удар при поддержке «двойное касание»
- Б) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- В) четыре удара касания и удар при поддержке «двойное касание»
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

15. Временное снижение работоспособности можно называть:

- А) утомление

- Б) усталость
- В) лень
- Г) изношенность

26. С какого способа начинается комплексное плавание?

- А) вольный стиль
- Б) баттерфляй
- В) кроль на спине
- Г) брасс

27. С какого расстояния пробивается «пенальти» в большом футболе?

- А) 10 м
- Б) 11 м
- В) 12 м
- Г) 8 м

28. Какое количество игроков могут одновременно находиться на баскетбольной площадке?

- А) 6
- Б) 7
- В) 3
- Г) 5

29. Олимпийское движение - это?

- А) общественное движение, основанное на принципах, идеях и идеалах олимпизма, объединяющее в своих рядах организации и людей, независимо от их социального положения, политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности, пола и возраста, способствующих развитию спорта.
- Б) спортивное движение, направленное на выявление сильнейших спортсменов по различным видам спорта, проходящее один раз в 4 года.
- В) молодежное движение, основывающееся на выявлении сильнейших спортсменов по различным видам спорта, куда приглашаются все страны Европы.
- Г) нет верного ответа.

30. Как называют нападающего в футболе?

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) хавбек
- Г) стоппер

31. Где зародилась игра «Футбол»?

- А) США
- Б) Россия
- В) Норвегия
- Г) Англия

32. Игра в баскетбол начинается с ...

- А) с начала разминки
- Б) со свистка судьи
- В) спорным броском в центре круга
- Г) с начала отсчета времени игры

33. На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе?

- А) 6,25 м
- Б) 6,75 м
- В) 4,75 м
- Г) 5,80 м

34. «Королевой спорта» называют:

- А) баскетбол
- Б) легкая атлетика
- В) биатлон
- Г) плавание

35. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- А) ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких)
- Б) МПК (максимальное потребление кислорода)
- В) ЧСС (частота сердечных сокращений)
- Г) АД (артериальное давление)

36. Кто является инициатором возрождения современных Олимпийских игр?

- А) Людвиг Гуттман
- Б) Алексей Дмитриевич Бутовский
- В) Пьер де Кубертен
- Г) Деметриус Викелас

37. Кросс – это

- А) бег с ускорением
- Б) бег с препятствиями
- В) бег по пересеченной местности
- Г) бег на 400 м на время

38. Какой лыжный ход самый скоростной?

- А) попеременно двушажный
- Б) одновременно одношажный
- В) одновременно бесшажный
- Г) одновременно двушажный

39. Самая большая дистанция лыжных гонок для мужчин на Чемпионате мира:

- А) 70 км
- Б) 100 км
- В) 30 км
- Г) 50 км

40. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?

- А) массаж
- Б) закаливание
- В) гигиена
- Г) нагрузка

41. Что является отличительной чертой спорта?

- А) выступление на соревнованиях
- Б) занятия в фитнес-клубе
- В) выполнение физических упражнений
- Г) повышение уровня физического развития

42. Как называется процесс использования физических упражнений в качестве активного отдыха?

- А) реабилитация
- Б) рекреация
- В) реадаптация
- Г) реорганизация

43. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории

- А) задач физического воспитания
- Б) средств физического воспитания
- В) принципов физического воспитания
- Г) форм физического воспитания

44. В каком виде спорта не используется ракетка?

- А) теннис
- Б) сквош
- В) софтбол
- Г) бадминтон

45. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- А) «Спорт, здоровье, радость!»
- Б) «Дальше, выше, быстрее!»
- В) «Быстрее, выше, сильнее!»
- Г) «Будь всегда первым!»

46. Талисман Олимпийских игр 1980 года в Москве

- А) красный ягуар
- Б) античные куклы
- В) собачка Коби
- Г) медвежонок Миша

47. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- А) охладить место ушиба
- Б) приложить тепло на место ушиба
- В) наложить шину
- Г) обработать место ушиба йодом

48. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- А) основная стойка
- Б) свободная стойка
- В) исходное положение
- Г) стойка ноги врозь

49. В каком году виде спорта выигрыш мяча может принести разное количество очков?

- А) волейбол
- Б) баскетбол
- В) футбол
- Г) гандбол

50. В каком виде спорта проявляется простая двигательная реакция?

- А) в вольной борьбе

- Б) в волейболе
- В) в спортивной гимнастике
- Г) в плавании

51. Как называется комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребёнка, подростка, юноши к определенному роду спортивной деятельности (виду спорта)?

- А) спортивный отбор
- Б) контрольная прикидка
- В) просмотр
- Г) спортивная ориентация

52. К какому характеру работы относится упражнение "приседание"?

- А) ациклическому
- Б) локальному
- В) циклическому
- Г) местному

53. Что такое закаливание?

- А) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- Б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- В) переохлаждение или перегрев организма
- Г) нет верного ответа

54. Какого технического приёма не существует в баскетболе?

- А) выбивание мяча
- Б) передача мяча
- В) бросок мяча
- Г) подача мяча

55. Пять олимпийских колец символизируют:

- А) пять принципов олимпийского движения
- Б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
- В) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
- Г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

56. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

- А) Америка
- Б) Финляндия
- В) Германия
- Г) Россия

57. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- А) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию
- Б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности
- В) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой
- Г) нет верного ответа

58. Павел, выполняя приседания со штангой весом 80 кг, сделал 3 серии по 12 повторений. Посчитайте суммарный объем нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в кг.

- А) 2600
- Б) 2880
- В) 2840
- Г) 2680

59. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- А) антропометрическими показателями
- Б) роста-весовыми показателями, физической подготовленностью
- В) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья
- Г) нет верного ответа

60. Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх?

- А) 1952
- Б) 1956
- В) 1960
- Г) 2014

61. В каком году впервые от имени участников была произнесена олимпийская клятва?

- А) в 1908 г.
- Б) в 1920 г.
- В) в 1932 г.
- Г) в 1936 г.

62. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка
- Б) профессионально-прикладная подготовка
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка
- Г) спортивно-техническая подготовка

63. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- А) В. Алексеев
- Б) В. Иванов
- В) Н. Орлов
- Г) Н. Панин-Коломенкин

64. Костная система человека состоит из:

- А) 150 костей
- Б) 80 костей
- В) 200 костей
- Г) 250 костей

65. Общее количество крови у взрослого человека:

- А) 3-4 литра
- Б) 4-5 литров
- В) 2-3 литра
- Г) 1-2 литра

66. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- А) физическими упражнениями.
- Б) физическим трудом.
- В) физической культурой.

Г) физическим воспитанием.

67. Частота сердечных сокращений у взрослого человека в покое составляет в среднем:

- А) 70 уд/мин
- Б) 60 уд/мин
- В) 40 уд/мин
- Г) 80 уд/мин

68. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- А) физическую и интеллектуальную активность
- Б) регулярное обращение к врачу
- В) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, рациональное питание и закаливание
- Г) нет верного ответа

69. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- А) сохранение и восстановление здоровья
- Б) развитие резервных возможностей человека.
- В) физической подготовленности человека к жизни.
- Г) подготовку к профессиональной деятельности.

70. Обычной нормой ночного сна студента считается:

- А) 7-8 часов
- Б) 5-6 часов
- В) 3-4 часа
- Г) 10-12 часов

71. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:

- А) принцип сознательности и активности.
- Б) принцип доступности и индивидуализации.
- В) принцип научности.
- Г) принцип связи теории с практикой

72. 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 и добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности
- Г) быстро, качественно, целеустремлённо выполнять заданную работу

73. Общая физическая подготовка – это

- А) процесс нормальной жизнедеятельности человека
- Б) процесс совершенствования двигательных и физических качеств
- В) процесс овладения умением расслабляться
- Г) процесс оздоровления физической патологией

74. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физической культурой влияют на:

- А) состояние психики человека
- Б) физическое развитие
- В) морфо-функциональное состояние
- Г) все вместе

75. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:

- А) оперативного контроля.
- Б) текущего контроля
- В) итогового контроля.
- Г) рубежного контроля.

76. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- А) положении об Олимпийской солидарности.
- Б) олимпийской клятве
- В) олимпийской хартии.
- Г) официальных разъяснениях МОК.

77. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.

- А) физическая рекреация
- Б) физическое воспитание.
- В) спорт.
- Г) физическая реабилитация.

78. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:

- А) 124 уд/мин
- Б) 134 уд/мин
- В) 118 уд/мин
- Г) 138 уд/мин

79. Основным источником для мышечного волокна является:

- А) жиры
- Б) белки
- В) углеводы
- Г) все вместе

80. Выберите из нижеперечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

- А) упражнения со штангой
- Б) упражнения с резиной
- В) сгибание и разгибания рук в упоре лежа
- Г) нет правильного ответа

81. Суточная потребность человека в воде составляет:

- А) 5 л
- Б) 3л
- В) 2,5 л
- Г) 4 л

82. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- А) скоростным индексом.
- Б) абсолютным запасом скорости.
- В) коэффициентом проявления скоростных способностей.
- Г) скоростной выносливостью.

83. 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) достижение высоких спортивных результатов

84. Спортивные разряды присваиваются:

- А) региональными спортивными организациями на местах
- Б) федерациями по видам спорта
- В) тренерами по видам спорта
- Г) заведующими кафедрами физического воспитания

85. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...

- А) антагонисты
- Б) синергисты
- В) пронаторы
- Г) супинаторы

86. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является:

- А) календарь соревнований
- Б) правила соревнования
- В) положение о соревновании
- Г) программа соревнований

87. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту - это:

- А) гиревой спорт
- Б) баскетбол
- В) шахматы
- Г) керлинг

88. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- А) стремление к максимальному результату
- Б) конфликтность ситуаций поединков
- В) наличие конкретного сюжета
- Г) высокая значимость качества исполнения роли

89. 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

90. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

- А) активного отдыха
- Б) пассивного отдыха
- В) психоэмоциональной разгрузки
- Г) аутотренинг

91. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- А) амплитуда движения
- Б) подвижностью в суставах
- В) индексом гибкости

Г) дефицитом активной гибкости

92. Развитие организма человека называется

- А) онтогенезом
- Б) филогенезом
- В) социогенезом
- Г) антропогенезом

93. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести "Фэйр Плэй".

- А) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах
- Б) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство
- В) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью
- Г) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

94. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:

- А) 100-130 уд/мин
- Б) 130-150 уд/мин
- В) 170-200 уд/мин
- Г) 250-300 уд/мин

95. Целью профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) является:

- А) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда
- Б) содействие формированию физической культуры личности
- В) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности
- Г) все вышеперечисленное

96. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости- это

- А) акробатика
- Б) тяжелая атлетика
- В) гребля
- Г) баскетбол

97. Вид спорта, который обеспечивать наибольший эффект при развития скоростных способностей – это

- А) борьба
- Б) бег на короткие дистанции
- В) конный спорт
- Г) плавание

98. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- А) связь физического воспитания с трудовой и оборонной практикой
- Б) всестороннего развития личности
- В) оздоровительной направленности
- Г) здорового образа жизни

99. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе...

- А) недовосстановления работоспособности.
- Б) полного восстановления работоспособности.
- В) сверхвосстановления.
- Г) повышенной работоспособности.

100. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- А) занятия легкой атлетика
 Б) занятия лыжной подготовки
 В) общая физическая подготовка
 Г) специальная физическая подготовка

Практические задания

№ п/п	Содержание	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м. (с)	13.1	14.1	14.4	16.4	17.4	17.8
2.	Бег 3000 м. (мин.с.)	12.00	13.40	14.30			
3.	Бег 2000 м. (мин.с)				10.50	12.30	13.10
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	10			
5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)				18	12	10
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	44	32	28	17	12	10
7.	Рывок гири 16 кг. (количество раз)	43	25	21			
8.	Челночный бег 3x10 м. (с)	7.1	7.7	8.0	8.2	8.8	9.0
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	180	170
10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м)	37	35	33	21	17	14
11.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	48	37	33	43	35	32
12.	Бег на лыжах 5 км. (мин.с)	22.00	25.30	27.00			
13.	Бег на лыжах 3км. (мин.с)				17.30	18.30	19.15
14.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	25	20	15	25	20	15

Результаты освоения учебной дисциплины.

Номер задания	Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках изучаемой дисциплины.	Результаты освоения учебной дисциплины/междисциплинарного курса «физическое воспитание» (основные умения, усвоенные знания, практический опыт)
Практическое задание № 1,2,3,8,9,12,13.	ОК. 2,3,6.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда. - формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Практическое задание №4,5,6,7,10,14	ОК. 2,3,6	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками трудового сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. - овладение технологиями современно оздоровительных систем физического воспитания индивидуального опыта знаний специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладения системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.
Тестовые задания №1-17, 33-39, 42-47, 66-79, 91-100	ОК. 2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,

		<p>овладение навыками трудового сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. - овладение технологиями современно оздоровительных систем физического воспитания индивидуального опыта знаний специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладения системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.
Тестовые задания №18-27, 40,41,57-65,84,85	ОК. 3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками трудового сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. - овладение технологиями современно оздоровительных систем физического воспитания индивидуального опыта знаний специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладения системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.
Тестовые задания №28-32,48-56,80-83,86-90	ОК. 6	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками трудового сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. - овладение технологиями современно оздоровительных систем физического воспитания индивидуального опыта знаний специально-

		прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладения системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.
--	--	--

Критерии оценивания

- оценка *«отлично»* ставится при выполнении правильно от 20 до 25 (включительно) теоретических вопросов и при сдаче всех нормативов.
- оценка *«хорошо»* ставится при правильном выполнении от 18 до 23 (включительно) теоретических вопросов и при сдаче всех нормативов.
- оценка *«удовлетворительно»* ставится при правильном выполнении от 13 до 18 (включительно) теоретических вопросов, допускается выполнение только теоретических вопросов; также оценка *«удовлетворительно»* может быть получена при сдаче всех нормативов.
- оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если выполнено менее 13 теоретических заданий и не сдаче нормативов.