

**Частное образовательное учреждение
профессионального образования
«Брянский техникум управления и бизнеса»**

УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧОУ ПО БТУБ
А.Л. Прокопенко
2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной, входящей в структуру программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

Программа дисциплины ориентирована на достижение следующих

целей:

- развитие физических качеств и способностей,
- совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

При изучении дисциплины физическая культура перечисленные выше цели дополняются решением **задач**, направленных на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать/понимать:**

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся **основной медицинской группы** должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки в профессиональной деятельности и службе Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Студент должен освоить следующие общие и профессиональные компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней

устойчивость.

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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, час (очная форма)
Максимальная нагрузка	236
Максимальная нагрузка	118
Самостоятельная работа	118
Лекции	
Практические занятия	118
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Очн.
1	2	3
Модуль 1. Теннис		36
Тема 1.1. Техника игровых приемов в теннисе	Содержание учебного материала	
	Изучение правил игры в теннис, развитие скоростных качеств. Изучение правил игры в теннис для лиц с ОВЗ. Тема интерактивного занятия: 1. Игра знатоки настольного тенниса для лиц с ОВЗ 2. Игра: «Солнышко»	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия Стойки, передвижения, прием и передача мяча сбоку, снизу, передача и прием мяча, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая боковая, нападающий удар.	9
	Контрольные работы	
Тема 1.2. Совершенствование игры в теннис	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры в теннис, развитие скоростных качеств.	9
	Содержание учебного материала	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в теннис. Тактика игры в нападении и защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	9
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование технических приемов и подачи. Занятия в спортивных секциях.	9

Модуль 2. Аэробика		36
Тема 2.1. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	9
	Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа, кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, шпагаты. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся составление комбинаций, состоящих из акробатических элементов. Занятия в спортивных секциях.	9
Тема 2.2. Совершенствование упражнений аэробики	Содержание учебного материала	-
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	9
	Сдача зачетных комбинаций, состоящих из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся составление комбинаций, состоящих из акробатических элементов. Занятия в спортивных секциях.	9
Модуль 3. Легкая атлетика		36
Тема 3.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	
	Обучение техники бега на длинные дистанции. Обучение техники бега на длинные дистанции для лиц с ОВЗ. Обучение техники эстафетного бега. Обучение техники эстафетного бега для лиц с ОВЗ. Тема интерактивного занятия: 1. Эстафета с элементами легкой атлетике 2. Игра знатоки спорта для лиц с ОВЗ	

	Лабораторные работы	
	Практические занятия	9
	Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование (низкий старт, бег по дистанции, финиширование). Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств - 4x20м, 2x60м, 100м. Эстафетный бег - 4x100 м, 6x50 м. Челночный бег - 3x10 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег на 500 м (девушки), 1000 м (юноши); 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.	9
Тема 3.2. Прыжки в длину	Содержание учебного материала	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	9
	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места для лиц с ОВЗ.	
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся обучающихся: отработка прыжковой техники. Занятия в спортивных секциях.	9
Модуль 4. Гимнастика		36
Тема 4.1. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	8
	Техника выполнения гимнастических упражнений - комбинаций на перекладине низкой, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь». Лазание по канату	

	различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь» для лиц с ОВЗ.	
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся развитие силовых качеств - подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.	12
Тема 4.2. Совершенствование гимнастических упражнений	Содержание учебного материала	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	8
	Подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения «лежа на спине», подъем переворотом, поднимание ног в висе до касания перекладины, прыжок через козла. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах. Подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения «лежа на спине» для лиц с ОВЗ.	
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Занятия в спортивных секциях.	8
Модуль 5. Спортивные игры		36
	Практические занятия	8
	Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча	

	<p>сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам для лиц с ОВЗ.</p> <p>Тема интерактивного занятия: 1. Пионербол для лиц с ОВЗ 2. Перестрелка</p>	
	Контрольные работы	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Занятия в спортивных секциях. .</p>	12
Тема.5.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	
	<p>Практические занятия: Ловля и подача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты, выполнение штрафных бросков. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.</p> <p>Ловля и подача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты, выполнение штрафных бросков. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам для лиц с ОВЗ.</p>	8
	Контрольные работы	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Занятия в спортивных секциях.</p>	8
Модуль 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		36

Тема: 6.1. Сущность и содержание ППФП	Содержание учебного материала	
		-
	Лабораторные работы	
	Практические занятия: Разучивание и закрепление профессионально значимых двигательных действий. Разучивание и закрепление профессионально значимых двигательных действий с ОВЗ	12
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	8
	Практические занятия: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста для лиц с ОВЗ. Тема интерактивного занятия: 1. Беседа на тему "Питания"	8
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	8
Модуль 7. Методика проведения производственной гимнастики.		20
	Практические занятия: Разучить комплекс специальных упражнений Разучить комплекс специальных упражнений для лиц с ОВЗ	4
	Самостоятельная работа обучающихся Физические упражнения в комплексах желательно периодически разнообразить, заменяя (примерно 1 раз в 10-14 дней) новыми, сходными по влиянию на организм.	4
	Лабораторные работы	
	Практические занятия: Разучить комплекс специальных упражнений	8

	Разучить комплекс специальных упражнений для лиц с ОВЗ.	
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать индивидуальные комплексы упражнений; 1. для мышц туловища, ног и рук; 2. для мышц туловища, ног и рук более динамичные, с большей нагрузкой; 3. общего воздействия — приседания, бег, прыжки; 4. для мышц ног, рук и туловища и их комбинации с акцентом на движение ногами; 5. на расслабление мышц рук; 6. на внимание, координацию движений.	4
	Дифференцированный зачет	236

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала

Оборудование спортивного зала:

Рабочее место преподавателя; Колонки (комплект)-1; Шведская стенка- 2; Навесные турники-2; Скакалка-5; Гимнастическая скамья-2; Скамья для развития мышц брюшного пресса-1; Стол теннисный-1; Универсальная стойка-1; Интеллектуальные игры (шахматы, шашки)-5.

Помещение для самостоятельной работы: посадочные места по количеству обучающихся;

- компьютеры с установленным программным обеспечением общего и профессионального назначения

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная учебная литература:

1. 1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 81 с.: ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный.

2. 2. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

Дополнительные источники:

1. Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2018. - 101 с. - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034>

2. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 178 с.: ил., табл. - Библиогр: с. 143-145. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>

Базы данных и/или Интернет-ресурсы:

1. <http://akot.rosmintrud.ru/> Единая общероссийская справочно-информационная система по охране труда

2. <http://www.edu.ru/> Библиотека федерального портала «РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

3. <http://www.consultant.ru> Справочная правовая система «Консультант Плюс»

Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:

1. Российская газета: общественно-политическая газета / гл. ред. В.А. Фронин; учред. Правительство Российской Федерации. - М.: Российская газета, 2021

2. Российская газета - Неделя: общественно-политическая газета / гл. ред. В.А. Фронин; учред. Правительство Российской Федерации. - М.: Российская газета, 2020, 2021

3. Среднее профессиональное образование: ежемесячный теоретический и

научно-методический журнал/гл. ред. А.А. Скамницкий/ООО "АЛМАКС", Москва/2020. - № 1-12, 2021. - № 1-8

4. Вузовский Вестник: российская информационно-аналитическая газета ректоров, проректоров, преподавателей, аспирантов, студентов, абитуриентов / гл.ред. Андрей Шолохов; учред..ООО "ЮниВестМедиа".- М.:ООО "ЮниВестМедиа", 2020, 2021

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль результатов освоения

Контроль и оценка результатов усвоения дисциплины по темам осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Обучающийся должен уметь: Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>Итоговый контроль: - дифференцированный зачет.</p> <p>Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных творческих проектов.</p> <p>Промежуточный контроль: - сдача нормативов.</p>

Пример тестового задания.

Модуль 1. Теннис

1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- 1) 3,5м x 1,25м
- 2) 2,5м x 1м
- 3) 1,525м x 0,97м
- 4) 2,74м x 1,525м

2. До какого счета играется одна партия?

- 1) до 15 очков
- 2) 11 очков
- 3) 21 очков
- 4) 40 очков

3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?

- 1) одну
- 2) две
- 3) пять
- 4) неограниченно

4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?

- 1) США
- 2) Китай

- 3) Корея
- 4) Англия
5. **В каком году был проведен первый чемпионат мира?**
 - 1) 1828г.
 - 2) 1900г.
 - 3) 1927г.
 - 4) 1948г.
6. **Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?**
 - 1) один
 - 2) два
 - 3) три
 - 4) неограниченное количество
7. **Кто изобрел современный теннисный мячик?**
 - 1) А. Андерсен
 - 2) Г. Гвадер
 - 3) К. Купер
 - 4) Д. Гибс
8. **Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?**
 - 1) можно
 - 2) нельзя
 - 3) можно при защите
 - 4) можно при попадании
9. **Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?**
 - 1) нет
 - 2) да
 - 3) можно если счет 20 : 20.
10. **Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?**
 - 1) может
 - 2) не может
 - 3) может, только 1,5 метра сбоку
11. **Какой вес теннисного мяча?**
 - 1) 1 грамм
 - 2) 2 грамма
 - 3) 2,4 - 2,53 грамма
 - 4) 4 - 4,25 грамма
12. **Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда**
 - 1) один
 - 2) два
 - 3) три
 - 4) четыре
13. **По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?**
 - 1) по одной
 - 2) по две
 - 3) по пять
 - 4) неограниченно
14. **В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?**
 - 1) 1876г.
 - 2) 1900г.
 - 3) 1904г.
 - 4) 322г. до н.э.
15. **Какой из приемов игры является атакующим действием?**
 - 1) удар толчком

- 2) подставка
- 3) подрезка
- 4) накат

Модуль 2 Аэробика

1. Что такое аэробика?

- А) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
- Б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
- В) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
- Г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

2. Поперечный и продольный, это виды...

- А) прыжков
- Б) шпагатов
- В) шагов

3. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...

- А) стретчинг
- Б) черлидинг
- В) танец

4. Что такое стретчинг?

- А) растягивание
- Б) сила
- В) координация

5. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

- А) так джамп (с поворотом и обычный);аэр джек, «кошка»;тур; страдлл (ноги вместе, ноги врозь);казак (с поворотом и обычный);прыжок в шпагате (с места и с разбега);
- Б) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;
- В) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

6. Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?

- А) бе
- Б) шаг
- В) прыжок

7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

- А) Фитнес
- Б) Аква аэробика
- С) степ-аэробика

8. Какие упражнения относятся к стретчингу?

- А) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;
- Б) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;
- В) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

9. Какой прыжок не используется в аэробике?

- А) «так джамп»
- Б)«страдлл»
- В) «выше неба»

10. Отжимание со шпагатом — это..

- А) венсон
- Б) панкейк
- В) геликоптер

11. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую.

- А) Touch
- Б) Step-touch
- В) Basic step

12. Аква-аэробика

- А) аэробика с мячом
- Б) аэробика в высокой интенсивности
- В) аэробика в воде

13. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?

- А) Американцем К.Купером
- Б) Германцем В. Штраузером
- В) Бельгийцем П. Отле

14. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем — вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.

- А) Two
- Б) V-step
- В) Straddle

15. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

- А) рондат
- Б) колесо
- В) шоссе

Модуль 3. Легкая атлетика.

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- 1) спортивная ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) плавание

2. Какой вид легкой атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

- 1) бег на короткую дистанцию
- 2) бег на среднюю дистанцию
- 3) метание диска
- 4) тройной прыжок

3. Какой вес диска для метание у мужчин?

- 1) 4
- 2) 2
- 3) 6

4. Как называется бег на короткую дистанцию?

- 1) спринт
- 2) марафон

3) кросс

5. *Вес женского копья в легкой атлетике?*

1) 1 кг

2) 2 кг

3) 3 кг

6. *Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?*

1) диск

2) копье

3) молот

7. *Короткая дистанция бега в легкой атлетике?*

1) 1500м

2) 100м

3) 60м

4) 500м

8. *Укажите дистанцию марафонского бега:*

1) 30 км

2) 42 км 195 м

3) 45 км

4) 55 км 500 м

9. *К эстафетному бегу относятся?*

1) 3x100

2) 4x100

3) 2x100

4) 5x100

10. *Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?*

1) низкий старт

2) средний старт

3) высокий старт

11. *В эстафетном беге палочка передается в коридоре?*

1) 20м

2) 10м

3) 30м

12. *В каком году впервые проходило первенство России по легкой атлетике?*

1) 1908

2) 1912

3) 1920 4)1930

13. В каком году российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?

1) 1904г.

2) 1912г.

3) 1915г.

4) 1917г.

14. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

1) 80 см

2) 1 м

3) 1 м 25 см

4) 2 м

15. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

1) 5 см

2) 6,27 см

3) 10 см

4) 12,2 см

Модуль 4. Гимнастика

1. Что означает слово «гимнастика»

1) спорт

2) гибкость

3) пластичность

2. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как?

1) Вис

2) Упор

3) Группировка

5. Передвешение из одного строя в другой называется?

1) Переход

2) Перестроение

3) Передвижение

6. Положение занимающегося при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают, в гимнастике обозначается как:

1) Хват

2) Захват

3) Перекат

4) группировка

7. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется?

1) комбинация

2) соединение

3) связка

8. Прижок со снаряда в гимнастике обозначается как?

1) Вылет

- 2) Спад
- 3) Соскок

7. Элемент, выполняемый с опорой на лопатки, называется?

- 1) Стойка
- 2) Перекат
- 3) Стойка на лопатках

8. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как?

- 1) Сед
- 2) Присд
- 3) упор

9. Упражнения на равновесия, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, выполняется на?

- 1) Бревне
- 2) Брусья
- 3) Дорожке
- 4) скамейке

10. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как?

- 1) Кувырок
- 2) Перекат
- 3) Переворот

11. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- 1 Расстояние между занимающимся «в глубину»
- 2 Расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- 3 Расстояние от первой шеренги до последней

12. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть? 1«Равняйся» 2«Реже» 3«Кругом» 4«Вольно» 5«Смирно»

- 1),2,2.
- 2)1,3,5
- 3).1,4,5

13. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется?

- 1) строевыми приемами
- 2) передвижениями
- 3) построениями и перестроениями

14. Дугообразное, максимально погнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется?

- 1) Стойка
- 2) Мост
- 3) переворот

15. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей?(18 медалей-из них 9 золотых)

- 1) Ольга Корбут
- 2) Надежда Команечи
- 3) Лариса Латынина
- 4) Людмила Турищева

Модуль 5. Спортивные игры

1. Размеры волейбольной площадки:

- A. 20/15
- D. 17/9

Е. 15/8

2. Размеры линий волейбольной площадки

А. 3 см

В. 5см

С. 6см

Д. 10см

Е. 8см

3. С какого года баскетбол является олимпийским видом спорта:

А. 1953г

В. 1964г

С. 1935г

Д. 2000г

Е. 1895г

4. Высота кольца в мужском баскетболе:

А. 3,05м

В. 3м

С. 3,10м

Д. 4,05м

Е. 2,95м

5. Техника владения мячом в баскетболе:

А. ловля, передачи, броски, ведения.

В. ловля, передачи

С. броски, ведения

Д. остановки и броски

Е. остановки, ловля, передачи, броски, ведения

6. Высота мужской волейбольной сетки:

А. 2,43м

В. 2,40м

С. 2,44м

Д. 2,34м

Е. 2,48м

7. Размеры баскетбольной площадки:

А. 30/15м

В. 25/13м

С. 24/12м

Д. 28/15м

Е. 20/9м

8. Сколько времени дается игроку, чтобы выполнить бросок в баскетболе из-за боковой линии:

А. 5сек

В. 8сек

С. 4сек

Д. 10сек

Е. 14сек

9. Вес волейбольного мяча:

А. 280г

В. 245г

С. 250г

Д. 300г

Е. 220г

10. Сколько игровых четвертей в баскетболе:

А. 4

В. 3

- C. 2
- D. 6
- E. 5

11. До сколько длится счет в волейбольной партии:

- A. до 15
- B. до 25
- C. до 21
- D. до 11
- E. до 18

12. Сколько дается времени для атаки в баскетболе:

- A. 35сек
- B. 30сек
- C. 15сек
- D. 20сек
- E. 24сек

13. Какое количество игроков находится на волейбольной площадке во время игры:

- A. 7
- B. 5
- C. 6
- D. 11
- E. 8

Модуль 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность - это общие принципы:

- A) математики;
- B) физической культуры;
- B) педагогики;
- Г) все дисциплин.

2. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

- A) физическую подготовленность студента;
- B) физиологическую подготовленность студента;
- B) психическую подготовленность студента;
- Г) психо-физиологическую подготовленность студента.

3. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха - это принцип:

- A) доступности;
- B) динамичности;
- B) систематичности;
- Г) периодичности.

4. К средствам физического воспитания относятся:

- A) физические упражнения;
- B) двигательные действия;
- B) трудовые действия;
- Г) все перечисленное.

5. Игровой, соревновательный методы относятся:

- A) к методу спортивного воспитания;
- B) методу физического воспитания;
- B) методу психического воспитания;
- Г) методу физического развития.

6. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:

- A) формирование двигательного умения, углублённое детализированное

- В) 2 разучивание;
- Б) формирование двигательного навыка, достижение мастерства;
- С) ознакомление, первоначальное разучивание движения.
- Г) нет правильного ответа.

7. 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.

8. Обычной нормой ночного сна студента считается

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

9. Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки характеризуется ЧСС:

- А) до 130 уд/мин.;
- Б) от 130 до 150 ударов в мин.;
- В) от 150 до 180 ударов в мин.;
- Г) от 180 до 200 ударов в мин.

10. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:

- А) закрепощение мышц;
- Б) расслабление мышц;
- В) увеличение массы мышц;
- Г) сокращение мышечных волокон.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

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

15. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая нагрузка.

Модуль 7. Методика проведения производственной гимнастики.

1) Гимнастика проводимая до основных занятий называется?

- А. вводная;
- Б. зарядка;
- В. разминка;
- Г. настройка.

2) Работоспособность в начале учебного дня бывает?

- А. пониженной;
- Б. начальной;
- В. повышенной;
- Г. вводной.

3) Общее руководство гимнастикой возлагается на?

- А. учителя физической культуры;
- Б. директора школы;
- В. завуча школы;
- Г. классного руководителя.

4) Первое упражнение вводной гимнастики, как правило?

- А. потягивание;
- Б. прыжки на месте;
- В. махи руками;
- Г. наклоны вперед.

5) Комплексы упражнений, подобранные для физкультурной минутки должны включать в себя двигательные действия?

- А. отличающиеся от движений, выполняемых на уроке;
- Б. повторять движения, выполняемые на уроке;
- В. иметь спортивную направленность;
- Г. плавные, умеренной интенсивности.

6) В физкультурные паузы могут быть включены?

- А. прыжки и подвижные игры;
- Б. плавание и гимнастика;
- В. общеразвивающие и специальные упражнения;
- Г. упражнения ведущего вида спорта.

7) Чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем больший удельный вес в комплексе должны занимать упражнения на?

- А. расслабление;
- Б. гибкость;
- В. силу;
- Г. изометрию.

8) Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах организуются как мероприятие активного отдыха с целью?

- А. снижения утомления;
- Б. повышения физической подготовки;
- В. повышения спортивных результатов;
- Г. подготовки к сдаче нормативов.

9) Занятия спортивного часа должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и проводиться, как правило, на открытом воздухе и иметь направленность?

- А. оздоровительную;
- Б. воспитательную;
- В. образовательную;
- Г. спортивную.

10) Организационную и методическую помощь воспитателям в подготовке и проведении занятий оказывают?

- А. учителя физической культуры;
- Б. тренеры по виду спорта;

- В. методисты физкультуры;
- Г. инструктора по физкультуре.

11) Гимнастика - ЭТО...

- А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости+
- В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

12) Расшифруйте смешанную запись и.п.?

- А) индивидуальный предприниматель
- Б) идеальный прыгун
- В) исходное положение
- Г) индекс Пинье

13) Расшифруйте смешанную запись о.с.?

- А) основной стиль
- Б) очень серьезный
- В) очень сильный
- Г) основная стойка

14) Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- А) страховкой
- Б) вниманием
- В) опасностью
- Г) объяснением

15) В комплекс гимнастики должны входить упражнения при условии выполнения следующих методических рекомендаций:

- А. упражнения должны быть знакомы ученикам и составлять простейшие сочетания движений;
- Б. каждый раз меняться.
- Г. все варианты подходят

Перечень вопросов к дифференцированному зачету.

1. Физическая культура как социальное явление. Ее место и роль в обществе.
2. Основные и смежные понятия теории адаптивной физической культуры:
3. Задачи АФВ: образовательные, коррекционные, оздоровительные, воспитательные.
4. Общие и специальные принципы АФВ.
5. Организация АФВ в системе образования.
6. Организация АФВ в системе социальной защиты и здравоохранения.
7. Интегративные образовательные программы.
8. Аномалии развития двигательной сферы.
9. Общие и специальные задачи АФВ детей с речевой патологией (коррекционные, образовательные, воспитательные, оздоровительные).
10. Построение учебно-воспитательного процесса по АФВ в общеобразовательной школе.
11. Структура дошкольного учреждения санаторного типа.
12. Организация и методика проведения занятий при ортопедических заболеваниях.
13. Нарушения осанки (кифоз, лордоз, кифолордоз). Подбор упражнений и дозировка нагрузки при нарушениях осанки
14. Показания к использованию отягощений у детей с ортопедическими заболеваниями.
15. Особенности построения урока для детей с ортопедическими заболеваниями.
16. Особенности применения средств АФВ у детей с ортопедическими заболеваниями.
17. Определение понятия здоровья. Тенденции в физическом развитии детей.
18. Специальные медицинские группы в общеобразовательной школе
19. Методика «круговой тренировки» как основа интегративной программы.
20. Особенности составления программы занятий в СМГ в зависимости от вида
21. Понятие здоровья и его характеристики.
22. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется?
23. Вредные привычки и здоровье. Профилактика вредных привычек.
24. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.
25. Белки, жиры, углеводы. Их значение в питании.
26. Роль различных факторов в укреплении здоровья.
27. Методика обучения технике и тактике бега на длинные дистанции.
28. Методика обучения технике и тактике бега на средние дистанции.
29. Техника бега на короткие дистанции
30. Методика обучения технике и тактике бега на короткие дистанции.
31. Основные движущие силы спортсмена при ходьбе и беге.
32. Организация соревнований по прыжкам.
33. Виды единоборств, их место в системе физического воспитания.
34. Возникновение и развитие единоборств в мире
35. Развитие спортивной борьбы в СССР.
36. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Виды страховки(характеристика). Меры по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой.
37. Характеристика гимнастических упражнений для всех групп мышц
38. Развитие гимнастики в СССР и современной России
39. Первая медицинская помощь при травмах
40. Техническая подготовка.

Оценка дифференцированного зачета, устного опроса выражается в баллах (при устном ответе).

«отлично» - студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями, умениями по данной дисциплине в соответствии с ФГОС СПО: ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, иллюстрирован практическим опытом профессиональной деятельности;

«хорошо» – студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала, умение правильно и доказательно излагать программный материал. Допускает отдельные незначительные неточности в форме и стиле ответа;

«удовлетворительно» – студент понимает основное содержание учебной программы, умеет показывать практическое применение полученных знаний. Вместе с тем допускает отдельные ошибки, неточности в содержании и оформлении ответа: ответ недостаточно последователен, доказателен и грамотен;

«неудовлетворительно» – студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе. Ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки

