

Согласовано:

М.П.

М.П.

Рецензент:

Фогл Г. Ю.

Содержание

1. Аннотация.....	3
2. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	5
3. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3.1. Структура дисциплины.....	6
3.2. Содержание учебной дисциплины.....	6
4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	13
5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	16
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно- библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	16
7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	17
8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплин.....	18
9. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	18
9.1. Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания.....	18
9.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	19
9.3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	20

Аннотация

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура», изучаемая в рамках программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 508, с изменениями и дополнениями от 24.07.2015 г.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Программа 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 социальных ориентаций.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие выносливости и скоростно-силовых, способностей;
- влияния занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Место дисциплины в структуре ППСЗ

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части учебного плана по специальности

Дисциплина изучается на базе основного общего образования на 2-3 курсах в 3-6 семестрах.

1. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППСЗ по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться *общие компетенции (ОК)*:

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.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

3. Структура и содержание учебной дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Трудоемкость часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Аудиторная работа:	122
Лекции (Л)	
Семинарские занятия	
Практические занятия (ПЗ)	122
Лабораторные работы (ЛР)	
Курсовое проектирование, курсовые работы	
Самостоятельная работа	122
Промежуточная аттестация	В форме зачета в 3-5 семестрах; в форме дифференцированного зачета в 6 семестре.

3.2. Содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Форма ТКУ/ балл
Раздел 1. Теоретическая часть	3 семестр		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания.		Выполнение тестовых заданий/2 Реферат/3
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек		Выполнение тестовых заданий/2 Реферат/3

<p>Раздел 2. Учебно-тренировочная часть</p>		<p>68</p>	
<p>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Легкая атлетика. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4·100 м, 4·400 м; бег по прямой с различной скоростью. Прыжки в длину с места, челночный бег 3х10 метров, бег 30 метров, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Прыжки через скакалку за 30 сек; тройной прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка. Бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на средние и длинные дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p>		
	<p>Практические занятия</p>	<p>16</p>	
	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>27</p>	
	<p>Знать краткие сведения о развитии легкой атлетике. Утренние пробежки. Прыжки со скакалкой различным способом. Скоростной бег под гору. Повторный бег. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки.</p>		<p>Выполнение тестовых заданий/2 Реферат/3</p>
<p>Тема 2.2. Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p>Содержание учебного материала. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>		
	<p>Практические занятия</p>	<p>16</p>	
	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>27</p>	
	<p>Игра в волейбол в свободное время. Повторить правила игры. Прыжки со скакалкой различным способом. Прыжки по ступенькам на двух ногах</p>		<p>Выполнение тестовых заданий/2</p>

	через одну, две ступеньки с отягощениями. Передача мяча на точность у высокой стены с нарисованной мишенью. Совершенствовать технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Кроссовый бег с отягощениями. Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. Жесты судьи. Присед на одной ноге («пистолет»), присед из основной стойки 5х40 раз.		Реферат/3
	4 семестр		
Тема 2.3 Гимнастика	Содержание учебного материала Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Силовые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на снарядах. Упражнения сидя и лежа. Атлетическая гимнастика. Опорные прыжки через «козла, коня».		
	Практические занятия	12	
	Самостоятельная работа	12	
	Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Подтягивание на высокой перекладине – игра в «лестницу». Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса. Ритмическая гимнастика. Занятия в тренажёрном зале с использованием мячей, гантелей, скакалок. Упражнения на развитие гибкости, растяжки - на полу, у стены. Упражнения в парах на развитие гибкости, больших групп мышц. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и на гибкость.		Выполнение тестовых заданий/2 Реферат/3
Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала. Ловля и передача 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия	12	
	Самостоятельная работа	13	

	Играть в баскетбол в свободное время. Знать правила игры, жесты судьи. Иметь элементарные навыки судейства. Выпрыгивание вверх из низкого приседа, прыжки в длину с места. Прыжки по лестнице с поочередной сменой ног с отягощениями и без отягощений. Упражнения для развития мышц спины, сгибание–разгибание рук в упоре лёжа. Челночный бег. Броски мяча с линии штрафного броска.		Выполнение тестовых заданий/2 Реферат/3
Тема 2.5 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала.		
	Легкая атлетика. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4·100 м, 4·400 м; бег по прямой с различной скоростью. Прыжки в длину с места, челночный бег 3х10 метров, бег 30 метров, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Прыжки через скакалку за 30 сек; тройной прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка. Бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на средние и длинные дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	Практические занятия	12	
	Самостоятельная работа	13	Выполнение тестовых заданий/2 Реферат/3
	Утренние пробежки. Составить комплекс ОРУ. Совершенствовать низкий старт и стартовый разбег с эстафетной палочкой. Кросс по пересечённой местности. Повторный бег в гору с ускорениями(60м). Бег с преодолением препятствий и прыжки через препятствия. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка(2000-3000м). Метание различных предметов в цель и на дальность правой и левой рукой. Прыжки со скакалкой, умеренный бег по лестнице.		
Всего часов:	160		
5 семестр			
Раздел 1. Теоретическая часть			

<p>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p>		
<p>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Содержание учебного материала Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек</p>		
<p>Раздел 2. Учебно-тренировочная часть</p>		54	
<p>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Легкая атлетика. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4·100 м, 4·400 м; бег по прямой с различной скоростью. Прыжки в длину с места, челночный бег 3х10 метров, бег 30 метров, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Прыжки через скакалку за 30 сек; тройной прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка. Бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на средние и длинные дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p>		
	<p>Практические занятия</p>	16	
	<p>Самостоятельная работа</p>	13	
	<p>Знать краткие сведения о развитии легкой атлетике. Утренние пробежки. Прыжки со скакалкой различным способом. Скоростной бег под гору. Повторный бег. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки.</p>		<p>Выполнение тестовых заданий/2 Реферат/3</p>

Тема 2.2. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия	16	
	Самостоятельная работа	13	
	Игра в волейбол в свободное время. Повторить правила игры. Прыжки со скакалкой различным способом. Прыжки по ступенькам на двух ногах через одну, две ступеньки с отягощениями. Передача мяча на точность у высокой стены с нарисованной мишенью. Совершенствовать технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Кроссовый бег с отягощениями. Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. Жесты судьи. Присед на одной ноге («пистолет»), присед из основной стойки 5х40 раз.		Выполнение тестовых заданий/2 Реферат/3
6 семестр			
Тема 2.3 Гимнастика	Содержание учебного материала Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Силовые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на снарядах. Упражнения сидя и лежа. Атлетическая гимнастика. Опорные прыжки через «козла, коня».		
	Практические занятия	11	
	Самостоятельная работа	2	
	Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Подтягивание на высокой перекладине – игра в «лестницу». Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса. Ритмическая гимнастика. Занятия в тренажёрном зале с использованием мячей, гантелей, скакалок. Упражнения на развитие гибкости, растяжки - на полу, у стены. Упражнения в парах на развитие гибкости, больших групп мышц. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и на		Выполнение тестовых заданий/2 Реферат/3

	гибкость.		
Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала. Ловля и передача 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия	11	
	Самостоятельная работа	2	
	Играть в баскетбол в свободное время. Знать правила игры, жесты судьи. Иметь элементарные навыки судейства. Выпрыгивание вверх из низкого приседа, прыжки в длину с места. Прыжки по лестнице с поочередной сменой ног с отягощениями и без отягощений. Упражнения для развития мышц спины, сгибание–разгибание рук в упоре лёжа. Челночный бег. Броски мяча с линии штрафного броска.		Выполнение тестовых заданий/2 Реферат/3
Всего часов: 84			
ИТОГО:	244		

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

В процессе преподавания дисциплины «Физическая культура» используются такие виды учебной работы, как лекции, семинары, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя.

Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции

Лекция – систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к экзамену.

Следует также обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал

прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Любая лекция должна иметь логическое завершение, роль которого выполняет заключение. Выводы по лекции подытоживают размышления преподавателя по учебным вопросам. Формулируются они кратко и лаконично, их целесообразно записывать. В конце лекции обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по теме лекции.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов учебной дисциплины. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем по дисциплине определяется учебным планом. При самостоятельной работе обучающиеся взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя.

Работа с литературой (конспектирование) Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления (конспектируя), в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

Реферат

Подготовка рефератов направлена на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации.

Рефераты должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления.

Темы рефератов, как правило, посвящены рассмотрению одной проблемы. Объем реферата может быть от 10 до 15 страниц текста, отпечатанного через 1,5 интервала на компьютере, (список литературы и приложения в объем не входят).

Текстовая часть работы состоит из введения, основной части и заключения.

Во введении обучающийся кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования.

В основной части подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы.

В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты исследования и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы.

В список литературы (источников и литературы) обучающийся включает только те документы, которые он использовал при написании реферата.

В приложении (приложения) к реферату могут выноситься таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, на которые имеются ссылки в тексте реферата.

Методические указания для обучающихся по подготовке к тесту.

Тест – особая форма проверки знаний. Проводится после освоения одной или нескольких тем и свидетельствует о качестве понимания основных понятий изучаемого материала. Тестовые задания составлены к ключевым понятиям, основным разделам, важным терминологическим категориям

изучаемой дисциплины.

Для подготовки к тесту необходимо знать терминологический аппарат дисциплины, понимать смысл научных категорий и уметь их использовать в профессиональной лексике.

Владение понятийным аппаратом, включённым в тестовые задания, позволяет преподавателю быстро проверить уровень понимания студентами важных методологических категорий.

Методические указания для обучающихся по выполнению практикумов по решению задач.

Практикум по решению задач – выполнение обучающимися набора практических задач предметной области с целью выработки навыков их решения.

Практикумы по решению задач выполняются в соответствии с рабочим учебным планом при последовательном изучении тем дисциплины.

Прежде чем приступать к решению задач, обучающемуся необходимо:

- ознакомиться с соответствующими разделами программы дисциплины по учебной литературе, рекомендованной программой курса;
- получить от преподавателя информацию о порядке проведения занятия, критериях оценки результатов работы;
- получить от преподавателя конкретное задание и информацию о сроках выполнения, о требованиях к оформлению и форме представления результатов.

При выполнении задания необходимо привести развёрнутые пояснения хода решения и проанализировать полученные результаты.

При необходимости обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по трудностям, возникшим при решении задач.

5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Практические групповые занятия проходят в спортивном зале, оснащённом соответствующим спортивным оборудованием и инвентарем.

Спортивный зал.

Помещение для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещение укомплектовано специализированным оборудованием (перекладина, скамейки, теннисный стол) и специализированными

средствами обучения- инвентарем (мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, обручи, эстафетные палочки, велотренажер, гантели, гимнастическая стенка, гимнастические маты, канат, «Козел» для прыжков, подкидной мостик).

б. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Колледжа из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

При проведении образовательного процесса по дисциплине необходимо наличие:

лицензионное программное обеспечение:

- Операционная система Microsoft Windows 10 pro – АКТ №180001220VR от 05 октября 2018 в соответствии с условиями договора №61020926 от 26 сентября 2016 г.;
- Программное обеспечение Microsoft Office Professional 16 - АКТ №180001220VR от 05 октября 2018 в соответствии с условиями договора №61020926 от 26 сентября 2016 г.;
- Программное обеспечение Microsoft Office Professional Plus Education All Languages License Software Assurance Pack Open Value Level E 1 Year Academic Enterprise - АКТ №180001220VR от 05 октября 2018 в соответствии с условиями договора №61020926 от 26 сентября 2016 г.;
- Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Anti-Virus Russian Edition. 2 Desktop 1 year Base Box – Договор поставки № 64 от 08.02.2018;

электронно-библиотечная система:

- Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» <http://biblioclub.ru> – Дополнительное соглашение № 1 от 24.08.2018г. к договору №131-05/17 от 15.05.2017г.

современные профессиональные базы данных:

- Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
- Портал «Информационно-коммуникационные технологии

образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

информационные справочные системы:

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» – договор об информационной поддержке от 01.01.2015.

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 2020 г.
2. В.И.Лях. Координационные способности спортсменов. 2020 г.
3. Страдзе А.Э. Физкультура в 21 веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик.
4. С.Д. Шамрай. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности. 2018 г.

Дополнительная литература:

1. А.М. Якимов. Настольная книга бегуна на выносливость. 2019 г.
2. В.Н.Платонов. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. 2019 г.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. 2014г.
4. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. 2014г.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2015.
6. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2014.
7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. Москва: Издательство Терра-Спорт. – 2016
8. Мотишев А.А. Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у легкоатлетов. Методическая литература. 2018 г.
9. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования.-М., 2014.
10. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий.-Смоленск, 2014

11. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиеви́ч Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1.	Спортивные новости	http://www.fizkult-ura.ru
2.	Школа волейбола.	http://www.volleyball.ru
3.	Спортивные школы.	http://www.rules.sport-clubs.ru
4.	Правила игры	http://www.pravilaigri.ucoz.ru
5.	Сайт учителя физической культуры	http://www.trainer.h1.ru
6.		

9. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме зачета в 3- 5 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 6 семестре.

9.1. Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Реферат	Краткое изложение в письменном виде результатов теоретического анализа учебно-исследовательской темы.	«5» – грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемой проблемы, логичность и обоснованность выводов; «4» – грамотное использование терминологии, частично верные суждения в рамках рассматриваемой темы, выводы не достаточно обоснованы;

			«3» – грамотное использование терминологии, способность видения существующей проблемы, необоснованность выводов, неполнота аргументации собственной точки зрения.
2.	Тестовые задания	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	«5» – верные ответы составляют более 90% от общего количества; «4» – верные ответы составляют 80-50% от общего количества; «3» – менее 50% правильных ответов
3.	Практикум по решению задач	Выполняются в соответствии с рабочим учебным планом при последовательном изучении тем дисциплины	«5» – практикум выполнен верно в срок, представлен грамотный отчет. «4» – практикум выполнен верно в срок, представлен неполный отчет, имеются ошибки, не влияющие на логику и алгоритм расчета. «3» - практикум выполнен в срок и содержит концептуальные ошибки.

9.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания умений, знаний, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	<p>Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»).</p> <p>К промежуточной аттестации студенты допускаются при условии выполнения контрольных тестов и нормативов по разделам программы. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов и сдачи учебных нормативов оценки двигательной подготовленности студентов.</p>	<p>"Зачтено " 50–100 баллов</p> <p>Обучающийся овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.</p> <p>"Не зачтено " Менее 50 баллов</p> <p>Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил множество ошибок и недочетов.</p>

9.3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы для обсуждения на практических занятиях

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

3 семестр

1. Дать краткое определение понятия «Физическая культура».
2. Правильное питание—основа здорового образа.
3. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека.
4. Принципы закаливания.
5. Что используется в качестве средств физической культуры.
6. Основы здорового образа жизни студента.
7. Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие.

4 семестр

1. Закаливание. Природные факторы, используемые для закаливания.
2. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
3. Принципы здорового образа жизни.
4. Технологии обучения здорового образа жизни.
5. Основные составляющие здорового образа жизни.
6. Современные здоровье-сберегающие технологии.
7. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

5 семестр

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
3. Основные требования к организации здорового образа жизни.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Физическая культура в обеспечении здоровья.
7. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

6 семестр

1. Показатели тренированности человека.
2. Что такое «здоровье»?
3. Какие общие требования к занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности?
4. Перечислить жизненно необходимые умения и навыки.
5. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3 семестр

1. Выбор методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, исправления недостатков физического развития.
3. Повышение функциональных возможностей организма.
4. Подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками.

5. Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.
6. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
8. Методы самоконтроля самостоятельных занятий по физической культуре.

4 семестр

1. Тренажеры - как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом.
2. Мотивация выбора и формы организации самостоятельных занятий.
3. Оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями
4. Методические правила по организации и проведению самостоятельных занятий физической культуры
5. Изучение принципов организации и характеристика основных форм самостоятельных занятий физической культурой: бег, ходьба, велосипед, плавание.
6. Утренняя гигиеническая гимнастика.
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий : гигиеническая, оздоровительно-рекреативная (рекреация — восстановление), общеподготовительная, спортивная, профессионально-прикладная и лечебная.

5 семестр

1. Методика составления комплексов упражнений утренней гимнастики при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
2. Выбор видов спорта для достижения спортивных результатов.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Методика построения тренировочных занятий по физической культуре.
5. Оздоровительный бег - одна из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой.
6. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
7. Психофизическая подготовка к будущей профессии и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками.
8. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.
9. Выбор видов спорта, повышающих функциональные возможности организма.

6 семестр

1. Организационно-методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Физиологические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Гигиенические требования и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течение учебного дня (физкультпауза); самостоятельные тренировочные занятия.
5. Выбор видов физических упражнений и особенности их применения при самостоятельных тренировках.
6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.

Тема 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

3 семестр

1. Основные этапы исторического развития легкой атлетики.
2. Место легкой атлетики в системе физической культуры.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Техника бега на короткие дистанции. Значение старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
5. Оборудование и разметка сектора по метанию мяча и гранаты. Правила соревнований, ведение протокола. Определение личных мест участников при равенстве их результатов.
6. Дайте характеристику группы видов легкой атлетики с проявлением выносливости.
7. Техника метания мяча и гранаты. Значение разбега, предбросковых шагов и финального усилия.

4 семестр

1. Техника прыжка в высоту «перешагиванием». Значение разбега, отталкивания и полетной фазы.
2. Организация занятий по обучению технике бега на короткие дистанции.
3. Тесты, выявляющие уровень развития быстроты и быстрой силы. Их значение в спортивной практике. Методика проведения.
4. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции, кроссу.
5. Какие применяются подводящие упражнения для овладения техникой эстафетного бега?
6. Классифицируйте и охарактеризуйте легкоатлетические упражнения.
7. Применение переменного, повторного и интервального методов тренировки при подготовке бегунов на средние дистанции. Длина и

количество рабочих отрезков, скорость бега, интервалы и характер отдыха. Пульсовой контроль.

5 семестр

1. Техника эстафетного бега 4x100м. Последовательность обучения. Основные правила соревнования.
2. Организация занятий по обучению техники прыжка в длину с разбега.
3. Тесты, выявляющие уровень развития общей выносливости, скоростной выносливости. Методика проведения.
4. Упражнения для подготовки прыгунов в длину и высоту. Развитие прыгучести.
5. Какие существуют правила при освоении элементов и движений кроссового бега?
6. Техника эстафетного бега.
7. Техника преодоления различных видов препятствий.

6 семестр

1. Техника прыжка в длину «согнув ноги». Значение разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления.
2. Развитие общей выносливости на занятиях физической культурой.
3. Обучение равномерному темпу бега. Пульсовой контроль.
4. Упражнения для подготовки метателей гранаты. Их связь с техникой броска.
5. Бег с препятствиями. Кроссовый бег.
6. Дайте характеристику скоростно-силовых видов легкой атлетики.

Тема 4. Волейбол.

3 семестр

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Особенности развития ловкости на занятиях по волейболу.
3. Спортивная подготовка квалифицированных волейболистов.
4. Тенденции развития волейбола.
5. Соревнования по волейболу: размеры площадки, высота сетки, помещение, игра.
6. Значение ловкости и координационных способностей в волейболе, средства их развития и диагностики.
7. Выносливость в волейболе, значение, средства развития и диагностики.

4 семестр

1. Техника и тактика игры в волейболе.
2. Психологическая подготовка в волейболе.
3. Охарактеризуйте мероприятия, которые необходимо проводить с командой волейболистов при подготовке к соревнованиям во время состязания.
4. Состояние волейбола на современном этапе.
5. Методика обучения и совершенствования технических приемов игры.
6. Организация и проведение соревнований по круговой системе. Методика составления календаря игр и таблицы розыгрыша по круговой системе.
7. Значение гибкости для волейболистов, средства развития и диагностики.
8. Взаимосвязь обучения техническим приемам игры в волейбол и развитием двигательных способностей.

5 семестр

1. Подбор средств и методов на разных этапах обучения приемам игры в волейбол.
2. Правила игры в волейбол, их связь с техникой и тактикой игры.
3. Последовательность обучения технико-тактическим приемам в волейболе.
4. Характеристика волейбола как одного из средств и методов физического воспитания.
5. Сущность, характеристика, основные правила игры в волейбол.
6. Значение соревнований по волейболу, их виды и способы проведения.
7. Размеры и разметка площадки, оборудование, мяч для игры в волейбол.
8. Организация и проведение соревнований по системе с выбыванием. Методика составления сетки проведения соревнований по системе с выбыванием.

6 семестр

1. Причины возникновения травм на занятиях по волейболу, способы их предупреждения. Оказание первой помощи.
2. Классификация техники игры в волейболе.
3. Анализ групповых тактических действий в защите. Методика обучения.
4. Анализ групповых тактических действий в нападении. Методика обучения.
5. Скоростно-силовая подготовка волейболистов. Значение, содержание, контроль.
6. Развитие быстроты в процессе занятий волейболом, средства развития, диагностика уровня.

Тема 5. Гимнастика.

3 семестр

1. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
4. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
5. Профилактика осанки средствами физических упражнений.

4 семестр

1. Значение гимнастических упражнений для развития силовых, координационных способностей и гибкости.
2. Сила как физическое качество и методы ее развития.
3. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
4. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.

5 семестр

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
3. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
4. Значение гимнастических упражнений для развития силовых, координационных способностей и гибкости.

6 семестр

1. Сила как физическое качество и методы ее развития.
2. Гибкость как физическое качество и методика её развития.
3. Гимнастика в домашних условиях.
4. Гимнастика, значение и виды соревнований.

Тема 6. Баскетбол.

3 семестр

1. История зарождения баскетбола.
2. Правила игры в баскетбол.
3. Особенности отбора в баскетбольную команду.
4. Характеристика баскетбола, как средства.
5. Техника выполнения беговых, прыжковых, силовых, скоростно-силовых, координационных упражнений в структуре физической подготовки

баскетболиста.

6. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.

4 семестр

1. Особенности физического развития баскетболистов.
2. Совершенствование технических приемов нападения и защиты.
3. Требования к современным броскам и методика начального обучения.
4. Характеристика, классификация и значение бросков мяча в кольцо.
5. История возникновения и развитие баскетбола в России.
6. Тактическая подготовка баскетболиста.

5 семестр

1. Характеристика общей и специальной физической подготовки баскетболистов.
2. Правила игры и судейства в баскетболе.
3. Возникновение и развитие баскетбола.
4. Современное положение баскетбола в России.
5. Деятельность профессиональных баскетбольных клубов.
6. Врачебно-педагогический контроль в баскетболе.

6 семестр

1. Современные представления об игре: характеристика и правила игры.
2. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Техническая подготовка баскетболиста.
4. Характеристика технической подготовки баскетболистов.
5. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.

Задания для проведения практикумов по решению задач

Примерные темы рефератов.

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

3 семестр

1. Здоровый образ жизни – фундамент здоровья человека.
2. Научно-технический прогресс и здоровье.
3. Охрана окружающей среды – охрана здоровья.
4. Отдых – дело общественное. Умейте отдыхать.

5. Факторы риска в возникновении болезней (можно указать конкретные болезни).
6. Витамины в нашем рационе.
7. Питьевой режим, вода, чай, кофе.

4 семестр

1. Гигиена умственного труда.
2. Значение закаливания, физкультуры, спорта для сохранения здоровья.
3. Человек должен жить долго. Проблемы долголетия.
4. Основы рационального питания.
5. Алкоголь – враг здоровья человека.
6. Современные диеты с точки зрения диетологии.
7. Голодание как способ сохранения здоровья.

5 семестр

1. Предупреждение травматизма.
2. Простудные заболевания и их профилактика .
3. Курение или здоровье – выбирайте сами.
4. Как повысить свой иммунитет?
5. Режим физической нагрузки для работника умственного труда.
6. Здоровый сон.
7. Почему так много курящих - перспективы и последствия.

6 семестр

1. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
2. Режим дня студента.
3. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
4. Уход за кожей лица - современные системы.
5. Принципы рационального питания.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3 семестр

1. Комплексы упражнений самостоятельных занятий при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Организация самостоятельных занятий физической культурой.
3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
5. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4 семестр

1. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
2. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
3. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
5. Развитие общей выносливости.
6. Планирование объема и интенсивности самостоятельных занятий физической культурой.

5 семестр

1. Физиологическая характеристика состояний организма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
3. Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности занимающихся.
4. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Как построить самостоятельное тренировочное занятие.

6 семестр

1. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
2. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.
3. Выбор направленности самостоятельных занятий, систем физических упражнений и видов спорта.
4. Интенсивность физических нагрузок.
5. Взаимосвязь между интенсивностью самостоятельных занятий и ЧСС.

Тема 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

3 семестр

1. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
2. Влияние легкоатлетических упражнений на мышцы.
3. Развитие быстроты при выполнении беговых упражнений.
4. Развитие двигательных способностей.
5. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.

4 семестр

1. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
2. Быстрота и методы ее развития.
3. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
4. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
5. Развитие двигательных способностей.

5 семестр

1. Техника и методика обучения упражнениям по легкой атлетике.
2. Бег: виды, особенности, польза. Бег на короткие дистанции.
3. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
4. Быстрота движения и методы ее развития.
5. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».

6 семестр

1. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
2. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
3. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
4. Быстрота и методы ее развития.

Тема 4. Волейбол.

3 семестр

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Важность общей физической подготовки волейболистов.
3. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
4. Волейбол, история, новые правила.
5. Волейбол. Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий.

4 семестр

1. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.
2. Нестандартное оборудование на занятиях волейболом.
3. Игровая площадка. Характеристика. Размеры. Линии.
4. История возникновения волейбола.
5. Волейбол - как средство развития координационных способностей.

5 семестр

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Важность общей физической подготовки волейболистов.
3. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
4. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.
6. Характеристика тактики игры в волейбол.

6 семестр

1. Нестандартное оборудование на занятиях волейболом.
2. Игровая площадка. Характеристика. Размеры. Линии.
3. История возникновения волейбола.
4. Нестандартное оборудование на занятиях волейболом.
5. Характеристика техники игры в волейбол.

Тема № 4: Гимнастика.

3 семестр

1. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
4. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

4 семестр

1. Значение гимнастических упражнений для развития силовых, координационных способностей и гибкости.
2. Сила как физическое качество и методы ее развития.

3. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
4. Профилактика осанки средствами физических упражнений.
5. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.

5 семестр

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
3. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
4. Значение гимнастических упражнений для развития силовых, координационных способностей и гибкости.

6 семестр

1. Сила как физическое качество и методы ее развития.
2. Гибкость как физическое качество и методика её развития.
3. Гимнастика в домашних условиях.
4. Гимнастика, значение и виды соревнований.

Тема № 5: Баскетбол.

3 семестр

1. Возникновение и развитие баскетбола.
2. Современное положение баскетбола в России.
3. Деятельность профессиональных баскетбольных клубов.
4. Современные представления об игре: характеристика и правила игры.
5. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.

4 семестр

1. Физическая подготовка баскетболиста.
2. Техническая подготовка баскетболиста.
3. Тактическая подготовка баскетболиста.
4. Врачебно-педагогический контроль в баскетболе.
5. Стремительное нападение в баскетболе, характеристика и варианты.
6. Личная защита в баскетболе, характеристика и варианты.

5 семестр

1. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.

2. История развития. Правила игры.
3. Баскетбол – как средство развития координационных способностей.
4. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
5. Характеристика технической подготовки баскетболистов.

6 семестр

1. Современное состояние мирового баскетбола.
2. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
3. Методика организации и проведения соревнований.
4. Характеристика общей и специальной физической подготовки баскетболистов.

Примерные тестовые задания

Тема 1. «Легкая атлетика»

Вариант 1 (3)

1. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32 км 180 м
- б) 40 км 190 м
- в) 42 км 195 м

2. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека?»

- а) показатели силы, быстроты, выносливости;
- б) показатели веса, роста, жизненной емкости легких;
- в) показатели спортивных результатов.

3. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх.

4. Какой нагрузке по интенсивности и объему соответствует частота сердечных сокращений 140-160 ударов в минуту?

- а) низкой;
- б) средней;
- в) высокой.

5. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бадминтон;
- в) бег на средние дистанции.

6. Одним из принципов закаливания является – систематичность. Это значит, что закаливающие процедуры надо проводить...

- а) через день;
- б) ежедневно;
- в) через два дня;
- г) когда захочется.

7. Что понимается под закаливанием организма:

- а) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- б) купание в холодной воде и хождение босиком;
- в) сочетание воздушных ванн, солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

8. Нельзя проводить тренировку если...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

9. Чему способствует утренняя гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному;
- б) снижению показателей физического развития;
- в) быстрому утомлению организма, усталости.

10. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс свойств, позволяющий выполнить непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность быстро набирать скорость.

Вариант 2 (4)

1. Вид спорта, в котором используются самые высокие ворота:

- а) футбол;
- б) регби;
- в) ручной мяч.

2. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- а) по частоте дыхания;

- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по объему выполненной работы.

3. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ...

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

4. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

- а) бег и общеразвивающие упражнения;
- б) упражнения на гибкость и координацию движений;
- в) упражнения на развитие выносливости.

5. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике ...

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1 – 2 часа после еды.

6. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Будь всегда первым»;
- б) «Спорт, здоровье, радость»;
- в) «Быстрее, дальше, выше»;
- г) «Быстрее, выше, сильнее».

7. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- а) легкая атлетика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) художественная гимнастика.

8. К основным физическим качествам относится

- а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила;
- б) бег, прыжки, метание;
- в) сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

9. Что мы понимаем под выражением «Здоровый образ жизни»?

- а) активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
- б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;
- в) активный интерес к физическим упражнениям и спортивным состязаниям.

10. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя:

- а) упражнения с отягощениями;

- б) большое количество общеразвивающих упражнений;
- в) повторное пробегание коротких отрезков.

Тема 2. «Кроссовая подготовка»

Вариант 1.

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

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) кросс
- 4) метание
- 5) многоборье
- 6) плавание**

2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

- 1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
- 2) спортивная ходьба по шоссе
- 3) спортивная ходьба на время
- 4) оздоровительная ходьба**

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- 1) прыжки с разбега
- 2) прыжки через вертикальные препятствия
- 3) прыжки через горизонтальные препятствия
- 4) прыжки с места**

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

- 1) легкоатлетическое двоеборье
- 2) легкоатлетическое троеборье
- 3) легкоатлетическое четырехборье
- 4) легкоатлетическое пятиборье**

5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

- 1) бег на сверхкороткие дистанции
- 2) бег на короткие дистанции
- 3) бег на средние дистанции
- 4) бег на длинные дистанции
- 5) бег на сверхдлинные дистанции
- 6) бег на время**

6. Выделить неправильно названный вид бега:

- 1) кросс
- 2) бег по дорогам, шоссе
- 3) бег по горам

7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?

- 1) прыжок в высоту с места
- 2) прыжок в длину с места
- 3) тройной прыжок

8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

- 1) диск
- 2) копье
- 3) молот

9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

- 1) пятиборье
- 2) восьмиборье
- 3) десятиборье
- 4) двенадцатиборье

10. Какой вид л/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.

Вариант 2.

11. Как называется бег на короткую дистанцию?

- 1) спринт
- 2) марафон
- 3) кросс

12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

- 1) начало бега (старт)
- 2) стартовый разбег
- 3) бег по дистанции
- 4) финиширование
- 5) остановка

13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

- 1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см
- 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
- 3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
- 4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт

15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?

- 1) не более 0,5 м
- 2) не более 1 м
- 3) не более 1,5 м
- 4) не более 1,24 м

16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

- 1) перешагивание
- 2) перекат
- 3) волна
- 4) перекидной
- 5) фосбери-флоп
- 6) согнувшись

17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

- 1) прыжок в длину
- 2) прыжок высоту
- 3) прыжки с шестом

18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:

- 1) начальная скорость вылета снаряда
- 2) угол вылета
- 3) высота точки, в которой снаряд покидает руку
- 4) усилие метателя
- 5) угол приземления снаряда

19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

- 1) мяч
- 2) граната
- 3) копье
- 4) диск

- 5) ядро
- 6) молот

20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

- 1) НБА
- 2) ФИФА
- 3) УЕФА
- 4) ИААФ.

Тема 3. «Волейбол»

Вариант 1 (3)

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;

- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди.

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

10. . Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- 1) очко,
- 2) гол,
- 3) зона,
- 4) пенальти,
- 5) подсечка,
- б) переход,
- 7) блок,
- 8) вне игры,
- 9) партия,
- 10) штрафной удар.

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу
- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой.
- г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

Вариант 2 (4)

1. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

- а) ударить по мячу прямыми руками;
- б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча;
- в) подойти под мяч и сыграть за счет ног.

2. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

3. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

4. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

5. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

6. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

7. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

8. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;

- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

9. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

10. Либеро – это...

- а) судья;
- б) секретарь;
- в) игрок;
- г) тренер.

11. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

12. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

13. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

14. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- а) игрок ударил несколько раз мячом об пол;
- б) заступил ногой пространство площадки;
- в) выполнил прыжок перед подачей;
- г) подачу подавал за 2 метра от площадки.

15. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- а) 2м 44см;
- б) 2м 43см;
- в) 2м 25см;
- г) 2м 24см.

Вариант 1 (3)

1. Выделить неправильно названную группу образовательно-развивающей гимнастики:

- 1) базовая гимнастика
- 2) прикладная гимнастика
- 3) атлетически гимнастика.

2. Выделить неправильно названную группу спортивной гимнастики:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
- 2) массовая гимнастика
- 3) специализированная гимнастика.

3. Укажите вид, не входящий в прикладную гимнастику:

- 1) лечебно-прикладная гимнастика
- 2) профессионально-прикладная гимнастика
- 3) военно-прикладная гимнастика
- 4) спортивно прикладная.

4. Укажите вид, не входящий в лечебную гимнастику:

- 1) морфологическая гимнастика
- 2) корригирующая гимнастика
- 3) реабилитационно-восстановительная гимнастика
- 4) функциональная гимнастика.

5. Укажите вид гимнастики, не входящий в спортивную специализированную гимнастику:

- 1) спортивная гимнастика
- 2) ритмическая гимнастика
- 3) художественная гимнастика
- 4) спортивная акробатика.

6. В какой стране впервые применялась дыхательная гимнастика для лечения и оздоровления организма человека?

- 1) Греция
- 2) Индия
- 3) Китай
- 4) Япония.

7. Как называлась немецкая гимнастическая система XVIII-XIX века Фридриха Яна?

- 1) йога
- 2) у-шу
- 3) турнен
- 4) терренкур.

8. Назовите автора “сокольской” гимнастики, возникшей в Чехии в XIX веке?

- 1) Аморос
- 2) Я.Линг
- 3) Мирослав Тырш
- 4) Ян Корчак.

9. Укажите аббревиатуру Международной Федерации гимнастики:

- 1) ФИФА
- 2) НБА
- 3) МОК
- 4) ФИЖ.

10. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, по рекомендации врача.

Вариант 2 (4)

11. Какой способ выполнения упражнений применяется при занятиях ритмической гимнастикой?

- 1) фронтальный способ
- 2) проходами
- 3) поточный
- 4) раздельный.

12. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики:

- 1) перекладина
- 2) брусья параллельные
- 3) кольца
- 4) конь
- 5) вольные упражнения
- 6) бревно.

13. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?

- 1) дистанция
- 2) интервал
- 3) промежуток
- 4) длина.

14. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?

- 1) дистанция
- 2) интервал
- 3) промежуток
- 4) ширина.

15. Как называется студент, стоящий последним в колонне?

- 1) правофланговый
- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый.

16. Можно ли заниматься гимнастикой девушкам во время менструации?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно упражняться с учетом физического развития, возраста, тренированности.

17. Как называются позы, принимаемые человеком, занимающимся гимнастикой йога?

- 1) асаны
- 2) инь
- 3) янь
- 4) дао.

18. Какая дыхательная гимнастика называется “парадоксальной”?

- 1) дыхательная гимнастика К. Бутейко
- 2) дыхательная гимнастика О. Лобановой - Е. Поповой
- 3) дыхательная гимнастика А. Стрельниковой
- 4) дыхательная гимнастика йога
- 5) дыхательная гимнастика у-шу

Тема 5. «Баскетбол»

Вариант 1 (3)

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

- 1) Динамо (Москва);
- 2) Строитель (Самара);
- 3) ЦСКА (Москва);
- 4) Жальгирис (Вильнюс).

3. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:

- 1) 1924 год;
- 2) 1896 год;
- 3) 1904 год.

4. Размеры баскетбольного щита?

- 1) 1м x 2м.
- 2) 1м 20см x 1м 80см.
- 3) 1м x 1м 50см.
- 4) 1м 27см x 1м 85см.

5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

- 1) 45 см.
- 2) 62,5см.
- 3) 38 см.
- 4) 75 см.

6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

- 1) 6м.
- 2) 8м 52см.
- 3) 4м 75см.
- 4) 7м.

7. Что такое "блокировка"?

- 1) выбивание мяча из рук соперника;
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом;
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом;
- 4) толчок игрока, владеющего мячом.

8. Что такое "дриблинг"?

- 1) бросок мяча;
- 2) ведение мяча;
- 3) нарушение правил выбрасывания мяча в игру;
- 4) штрафной бросок.

9. Что такое “пробежка”?

- 1) «передвижение» по площадке;
- 2) бег в направлении кольца соперника;
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках.

10. Можно ли касаться мяча ногой?

- 1) нет;
- 2) да;
- 3) да, если случайно;
- 4) да, если сделан пас ногой.

11. Что такое правило пяти секунд?

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий;
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков;
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения.

12. Что такое зонная защита?

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты;
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки;
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения;
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне.

13. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке;
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики;
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока;
- 4) неправильное применение атаки игрока.

14. Что такое «персональный фол»?

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком;
- 2) бросок мяча со штрафной линии;
- 3) неправильная замена игроков;
- 4) касание мяча соперником.

15. Что такое «умышленный фол»?

- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения;
- 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно;
- 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом;
- 4) бросок мяча из-за спины защитника.

16. Что такое «обоюдный фол»?

- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно;
- 2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд;
- 3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты.

17. Что такое «пивот»?

- 1) штрафной бросок;
- 2) остановка после ведения;
- 3) поворот за счет переступания свободной ногой;
- 4) бросок после ведения мяча.

Вариант 2 (4)

1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?

- а) 4;
- б) 5;**
- в) 6.

2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?

- а) 0;
- б) 1;
- в) 2;**
- г) 3.

3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?

- а) 1;
- б) 2;
- в) не ограничено;
- г) 0.**

4. Ведение выполняется (отметьте нужные варианты):

- а) одной рукой;
- б) поочередно двумя руками;
- в) одновременно двумя руками.

5. Что называется зоной нападения?

- а) половина поля под кольцом соперника;
- б) половина поля под своим кольцом;
- в) центральная часть поля
- г) место за пределами площадки у судейского столика.

6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

- а) опорная нога не была оторвана от пола;

- б) опорная нога была оторвана от пола;
- в) не важно отрывалась ли опорная нога.

7. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- а) Разрешается;
- б) не разрешается;
- в) разрешается под собственную ответственность.

8. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- а) только тренер команды;
- б) только главный тренер и капитан;
- в) любой игрок, находящийся на площадке.

9. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

10. Победителем встречи является команда:

- а) выигравшая три четверти;
- б) выигравшая вторую половину встречи;
- в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника

11. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
- б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день.

12. Как начинается игра?

- а) жеребьевкой;
- б) вводом мяча из-за боковой линии;
- в) спорным броском.

13. Запасными игроками считаются те, которые:

- а) сидят на скамейке запасных;
- б) выходят на замену;
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

14. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

- а) максимум 10;
- б) максимум 20;
- в) количество замен не ограничено.

15. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 секунды;
- б) 5 секунд;
- в) 8 секунд.

*Типовые задания для проведения промежуточной аттестации
обучающих*

Задания 1 типа

Теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними

3 семестр

1. Основные группы факторов риска, неблагоприятно влияющие на здоровье населения (человека).
2. Элементы здорового образа жизни.
3. Приказы МЗ РФ и Законы РФ, направленные на укрепление здоровья человека.
4. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
5. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
6. Олимпийские игры древней Греции.
7. Определение понятия «Физическая культура личности».
8. Что используется в качестве средств физической культуры?
9. Закаливание. Природные факторы, используемые для закаливания.
10. Понятие «адаптация».
11. Понятие «здоровый образ жизни»
12. Какие основные методы используется для развития силы?
13. Понятие «специальная физическая подготовка».
14. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
15. Что такое клятва спортсмена?
16. Понятие «спортивная подготовка».
17. Профессиональный травматизм у спортсменов.
18. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
19. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.
20. Понятие «общефизическая подготовка» (ОФП).

4 семестр

1. Основные методы пропаганды здорового образа жизни.
2. Формы пропаганды здорового образа жизни устного метода.
3. Формы пропаганды здорового образа жизни печатного метода.
4. Закаливающие мероприятия.
5. Вредные привычки и занятия физической культурой.
6. Краткая характеристика понятия «Спорт».
7. В каких основных группах веществ нуждается организм человека?

8. Какие оптимальные режимы тренировочных нагрузок являются для студентов по ЧСС (частота сердечных сокращений за одну минуту)?
9. Какие упражнения используются для развития гибкости?
10. Какие виды спорта относятся к летним Олимпийским играм?
11. Понятие «утомление».
12. Понятие «энергозатраты при физической культуре».
13. Режим дня и отдыха студентов.
14. Понятие «физическая культура в учебное и свободное время».
15. Влияние питания на организм человека.
16. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
17. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
18. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
19. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка.
20. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка.

5 семестр

1. Формы пропаганды здорового образа жизни наглядного метода.
2. Формы пропаганды здорового образа жизни комбинированного метода.
3. Задачи пропаганды здорового образа жизни.
4. Питание и двигательный режим студента.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
6. Какие физиологические состояния и реакции возникают при занятии физической культурой?
7. Понятие «психофизическая подготовка».
8. Какие виды спорта относятся к зимним Олимпийским играм?
9. Понятие «переутомление»
10. Какие периоды планируется в тренировочном процессе для развития спортивной формы у спортсмена?
11. Понятие «двигательная активность».
12. Понятие «массовый спорт».
13. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
14. Понятие «спорт высших достижений».
15. Основы массажа. Классификация. Влияние массажа на организм человека.
16. Назовите знаменитых спортсменов КЧР.
17. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
18. Цели и задачи физической культуры студентов.
19. Организационно-правовые и программно-нормативные основы физической культуры в вузе.

20. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.

6 семестр

1. Основные требования ко всем методам и формам пропаганды здорового образа жизни.
2. Почему лекция, беседа или выступление по пропаганде здорового образа жизни является лечебным фактором.
3. Олимпийские игры современности.
4. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.
5. Понятие «физическая подготовленность».
6. Какие главные природные факторы положительно влияют на здоровье?
7. Показатели тренированности человека.
8. Понятие «физическое совершенство».
9. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
10. Понятие «самочувствие».
11. Какие основные факторы определяют ППФП (профессионально - прикладную подготовку).
12. Содержание современного состояния физической культуры и спорта.
13. Понятие «критерии физического развития».
14. Методика проведения производственной гимнастики на рабочем месте.
15. Техника безопасности во время проведения учебно-спортивных занятий.
16. Понятие «спортивный тест».
17. Роль будущих специалистов на внедрения физической культуры и спорта в коллективе.
18. Общая физическая подготовка. Цели. Задачи ОФП.
19. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Задания 2 типа.

Задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности.

3 семестр

1. Классифицируйте и охарактеризуйте легкоатлетические упражнения.
2. Дайте характеристику скоростно-силовых видов легкой атлетики.
3. Дайте характеристику группы видов легкой атлетики с проявлением

выносливости.

4. Каковы общие вопросы обучения легкоатлетическим упражнениям?
5. Какова роль физической культуры в обеспечении здоровья.
6. Дать характеристику направленности ППФП: гигиеническая гимнастика, оздоровительно-рекреативная гимнастика, лечебная, общефизическая, спортивная, профессионально-прикладная.
7. Какие виды упражнений относятся к спортивной гимнастике?
8. Что самое важное для самостоятельных занятий физической культуры?
9. Какие методические принципы выражают закономерность педагогического процесса физического воспитания?
10. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое и оценка реакции на физическую нагрузку.

4 семестр

1. Каковы методы обучения легкоатлетическим упражнениям?
2. Какие ошибки возникают при обучении и каковы методы их исправления?
3. Каковы отличительные особенности тренировочного процесса легкоатлетов?
4. Каковы основные средства и методы подготовки в легкой атлетике?
5. Дать характеристику видам здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).
6. Какие существуют формы и организация самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовки?
7. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
8. Как развивать физические качества человека?
9. Какие методы физического воспитания применяются в практических занятиях?
10. Раскрыть понятия здорового образа жизни и его основных элементов.

5 семестр

1. Опишите виды подготовки легкоатлета (техническая, физическая, тактическая, морально-волевая, теоретическая).
2. Какова структура современной спортивной тренировки легкоатлета (макро-, мезо- и микроциклы)?
3. Каковы основные этапы подготовки высококвалифицированных спортсменов?
4. Как строится годичный цикл спортивной тренировки (охарактеризовать все три варианта)?
5. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики. Какова роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности?

6. Что используется в качестве средств физической культуры?
7. В каких основных группах веществ нуждается организм человека?
8. Какие физиологические состояния и реакции возникают при занятии физической культурой?
9. Какова система функциональных резервов организма.
10. Перечислить жизненно необходимые умения и навыки.

6 семестр

1. Какова методика организации отбора в легкой атлетике?
2. Каковы содержание и методы педагогического контроля?
3. Что такое «Профессиональный спорт»?
4. Что такое «здоровье»?
5. Виды гимнастики.
6. Какое основное назначение профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Какие главные природные факторы положительно влияют на здоровье?
8. Какие общие требования к занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности?
9. Какие методические принципы выражают закономерность педагогического процесса физического воспитания?
10. Какие оптимальные режимы тренировочных нагрузок являются для студентов по ЧСС (частота сердечных сокращений за одну минуту)?

Задания 3 типа.

Задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины.

Вариант 1.

1. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является:

- а) развитие интеллекта;
- б) соревновательная деятельность;
- в) развитие морфологических характеристик;
- г) функциональные нагрузки.

2. Физическая подготовка — это:

- а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;
- б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

- в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;
- г) процесс соревновательной деятельности.

3. Физическое совершенство — это:

- а) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;
- в) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;
- г) педагогический процесс; специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека.

4. Температура тела при выполнении физической работы...

- а) несколько повышается;
- б) несколько понижается;
- в) остается на том же уровне.

5. Физическое развитие — это:

- а) определенные стороны двигательных возможностей человека;
- б) комплекс морфо-функциональных возможностей человека;
- в) педагогический процесс, направленный на формирование физически совершенного человека;
- г) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма.

6. Человеческий организм, как биологический субъект, способен к.....Отметьте несколько вариантов.

- а) саморазвитию;
- б) самовоспроизведению;
- в) саморегуляции;
- г) самоотторжению.

7. Значение белков пищи — это.... Отметьте несколько вариантов.

- а) обеспечение пластических процессов;
- б) транспортировка веществ;
- в) защитная функция;
- г) растворение витаминов А, D, E, K.

8. Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах. Отметьте несколько вариантов.

- а) макаронах;
- б) яйцах;
- в) говядине;
- г) моркови;
- д) молоке.

9. Жиры необходимы человеку, так как они... Отметьте несколько вариантов.

- а) являются источником энергии;
- б) в них содержится холестерин, участвующий в образовании клеточных мембран;
- в) необходимы при образовании жирорастворимых витаминов;
- г) являются основой составляющей гормонов.

10. Пищевым источником углеводов являются... Отметьте несколько вариантов.

- а) хлебобулочные изделия;
- б) рыба;
- в) конфеты;
- г) овощи.

Вариант 2.

1. Среди общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, выделяют методы... Отметьте несколько вариантов.

- а) использование слова;
- б) обеспечение наглядности;
- в) строгой регламентации;
- г) соревнований.

2. Сила — это способность человека...

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление;
- в) выполнять движения с большой амплитудой;
- г) управлять своими движениями.

3. Выносливость — это способность организма...

- а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;
- б) адаптироваться к физическим нагрузкам;
- в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- г) быстро разучивать новые движения.

4. Тест Купера — это бег...

- а) 8-минутный;
- б) 10-минутный;
- в) 12-минутный;
- г) 15-минутный.

5. Педагогический контроль включает... Отметьте несколько вариантов.

- а) учет спортивных результатов;
- б) контроль за посещаемостью занятий;

- в) биохимический анализ крови;
- г) оценку спортивных результатов.

6. К признакам нормальной осанки относятся... Отметьте несколько вариантов.

- а) лопатки на одном уровне;
- б) расположение остистых отростков позвонков по ровной линии;
- в) разные треугольники между туловищем и свободно опущенной рукой;
- г) надплечия на одном уровне.

7. Родиной Олимпийских игр является ...

- а) Древняя Греция;
- б) Древний Рим;
- в) Киевская Русь;
- г) Индия.

8. Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в...

- а) 1569 году до н.э.;
- б) 1276 году до н.э.;
- в) 776 году до н.э.;
- г) 506 году до н.э..

9. Продолжительность физических упражнений в лечебной физической культуре зависит от... Отметьте несколько вариантов.

- а) пожеланий больного;
- б) сложности упражнений;
- в) индивидуальной реакции организма больного на нагрузку;
- г) числа упражнений в комплексе.

10. Число повторений каждого упражнения в лечебной физкультуре зависит от... Отметьте несколько вариантов.

- а) особенности течения болезни;
- б) характера упражнений, входящих в данный комплекс;
- в) местонахождения больного;
- г) продолжительности выполнения упражнений.