

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Высоцкая Татьяна Александровна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 31.03.2025 12:04:25  
Уникальный программный ключ:  
49ad56fe82cf536c4e0003841d800326847538f0

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  
Филиал в г. Миллерово Ростовской области

Утверждаю:  
Директор филиала  
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»  
в г. Миллерово Ростовской области  
Т.А. Высоцкая  
2024г.



### Рабочая программа дисциплины

#### ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 38.02.06 «Финансы»

Квалификация - финансист

Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	160
в том числе:	
аудиторные занятия	96
самостоятельная работа	64

Миллерово  
2024г.

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	16		20		12			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	16	16	40	40	24	24	80	80
В том числе в форме практ.подготовки	66	66	62	62	32	32	160	160
Итого ауд.	16	16	40	40	24	24	80	80
Контактная работа	16	16	40	40	24	24	80	80
Сам. работа	50	50	22	22	8	8	80	80
Итого	66	66	62	62	32	32	160	160

**ОСНОВАНИЕ**

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 ФИНАНСЫ (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 65)

Рабочая программа составлена по образовательной программе 38.02.06 ФИНАНСЫ для набора 2024 года программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.05.2024г. протокол № 16

Программу составил(и): Преподаватель . . .

Председатель ЦМК: Болдырева . . .

Рассмотрено на заседании ЦМК от 27.08.2024г. протокол № 1

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование у обучающихся основ физической культуры, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; формирование компетенций, направленных на установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; выработка потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
-----	---

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:	ОГСЭ
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Для изучения дисциплины Физическая культура обучающимся необходимо иметь базовые знания, полученные в рамках изучения Физической культуры на школьных занятиях, на базе основного общего образования.
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Основы безопасности жизнедеятельности

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Знать

**ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.**

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- мотивация к обучению и личностному развитию;
- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;
- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

**ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

- 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 и вредных привычек
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

#### 3.2 Уметь

**ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

**ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**3.3 Владеть**

**ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.**

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

**ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

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

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>					
1.1	Изучение техники высокого и низкого старта. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Пр/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.2	Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Пр/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.3	Изучение техники бега на короткие дистанции. Освоение техники бега на короткие дистанции. /Пр/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.4	Совершенствование и тренировка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.5	Изучение техники прыжка в длину. Освоение техники прыжка в длину. /Пр/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.6	Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.7	Изучение техники бега на короткие дистанции. Освоение техники бега на короткие дистанции. 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.8	Изучение техники бега на средние дистанции. Освоение техники бега на средние дистанции. 400м, 1000м, 4*100м. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.9	Изучение техники бега на длинные дистанции. Освоение техники бега на длинные дистанции. 1000м, 3000м. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.10	Изучение техники высокого и низкого старта. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.11	Изучение техники высокого и низкого старта. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.12	Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	

1.13	Изучение техники бега на короткие дистанции. Освоение техники бега на короткие дистанции. 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.14	Изучение техники бега на средние дистанции. Освоение техники бега на средние дистанции. 400м, 1000м, 4*100м. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.15	Изучение техники бега на длинные дистанции. Освоение техники бега на длинные дистанции. 1000м, 3000м. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.16	Изучение техники прыжка в длину. Освоение техники прыжка в длину. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
1.17	Изучение техники прыжка в длину. Освоение техники прыжка в длину. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>						
2.1	Строевые приемы. Выполнение команд: «Становись, равняйся, смирно, вольно, разойдись, на-лево, на-право, кругом». /Пр/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
2.2	Строевые приемы. Построение: «в колонну по одному, по два, по три, одношереножный, двухшереножный строй, перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно». /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
2.3	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
2.4	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
2.5	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
2.6	Техника акробатических упражнений. /Пр/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
2.7	Совершенствование и техника акробатических упражнений. /Пр/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
2.8	Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Техника наклона на скамье. Техника приседания. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
2.9	Выполнение комплекса акробатических упражнений. Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине. Техника отжимания. /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
2.10	Зачет. /Пр/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
2.11	Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
2.12	Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
2.13	Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
2.14	Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	

2.15	Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
------	--	---	---	-----------	------	--

2.16	Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Ср/	3	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>						
3.1	Футбол. Остановка и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.2	Футбол. Удары на точность по катающемуся, прыгающему, летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Ведение мяча носком и внутренней частью стопы, изменение направления игры. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.3	Футбол. Нападение и защита. Отбор мяча и передача паса. Остановка мяча бедром, лбом, грудью и плечом. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.4	Футбол. Действия вратаря, нападающего, защитника. Учебная игра /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.5	Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещения по площадке. Поддачи мяча сверху и снизу. Подача на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.6	Волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения техники приема и передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.7	Волейбол. Нападающий удар в волейболе. Разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.8	Волейбол. Блокирование в волейболе. Прыжки толчком двумя ногами с места с доставанием подвешенного мяча. Блокирование руки над сеткой. Блокирование в прыжке с места нападающего удара. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.9	Баскетбол Перемещение, остановки. Прием мяча двумя руками на уровне груди. Передача двумя руками от груди. Бросок в движении. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.10	Баскетбол Броски мяча с места и в движении. Дистанционные броски. Штрафные броски. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.11	Баскетбол. Игра в защите. Взаимодействие игроков в защите. Выравнивание, выбивание мяча. Учебная игра /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.12	Баскетбол. Игра в нападении. Взаимодействие игроков в нападении. Выравнивание, пасы, передачи. Учебная игра /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.13	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	

3.14	Совершенствование и тренировка методики судейства и правил соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.15	Зачет. /Зачёт/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	

3.16	Футбол. Нападение и защита. Отбор мяча и передача паса. Остановка мяча бедром, лбом, грудью и плечом. Учебная игра. /Ср/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.17	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
3.18	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
	<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка. Воспитание физических качеств и двигательных способностей.</b>					
4.1	Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
4.2	Развитие скоростно-силовых качеств. Разновидности бега в максимальном темпе: бег на месте, у опоры, у опоры с высоким подниманием бедра, в сторону, спиной вперед. Разновидности прыжков: прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе, на месте и с продвижением вперед с подниманием коленей, с продвижением боком и спиной вперед, через барьер разной высоты. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
4.3	Развитие скоростно-силовых качеств. Разновидности бега в максимальном темпе: бег на месте, у опоры, у опоры с высоким подниманием бедра, в сторону, спиной вперед. Разновидности прыжков: прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе, на месте и с продвижением вперед с подниманием коленей, с продвижением боком и спиной вперед, через барьер разной высоты. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
4.4	Развитие координации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. Челночный бег 3 x 10м. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
4.5	Развитие координации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. Челночный бег 3 x 10м. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	



4.6	Развитие силовых качеств, гибкости. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног (работа с дополнительной нагрузкой: отягощения, гантели, блины). Упражнения для развития гибкости: растягивания всех групп мышц. Зачет. /Пр/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
4.7	Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. /Ср/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
4.8	Развитие скоростно-силовых качеств. Разновидности бега в максимальном темпе: бег на месте, у опоры, у опоры с высоким подниманием бедра, в сторону, спиной вперед. /Ср/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
4.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Разновидности бега в максимальном темпе: бег на месте, у опоры, у опоры с высоким подниманием бедра, в сторону, спиной вперед. /Ср/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
4.10	Развитие координации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. /Ср/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
4.11	Развитие координации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. /Ср/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
4.12	Развитие силовых качеств, гибкости. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног. /Ср/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
4.13	Развитие силовых качеств, гибкости. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног. /Ср/	4	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>						
5.1	Совершенствование и тренировка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. /Пр/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
5.2	Совершенствование и тренировка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. /Ср/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
5.3	Совершенствование и тренировка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. /Ср/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>						
6.1	Совершенствование и тренировка техники прыжка на скакалке. /Пр/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
6.2	Совершенствование и тренировка техники подтягивание на перекладине. /Пр/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	

6.3	Совершенствование и тренировка техники наклонов туловища вперед. /Пр/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
-----	---	---	---	-----------	------	--

6.4	Совершенствование и тренировка техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа оп пола. /Пр/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
<b>Раздел 7. Спортивные игры.</b>						
7.1	Футбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
7.2	Волейбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
7.3	Волейбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
7.4	Баскетбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
7.5	Баскетбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
7.6	Баскетбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
7.7	Баскетбол. Совершенствование и	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
7.8	Волейбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Ср/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	
7.9	Дифференцированный зачет. /Пр/	5	2	ОК 4 ОК 8	Л1.1	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

- Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета. Перечень вопросов к дифференцированному зачету:
1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
  2. Цель и задачи физической культуры.
  3. Компоненты физической культуры.
  4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
  5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
  6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
  7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
  8. Функциональные системы организма.
  9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
  10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
  11. Физическая культура в профессиональной подготовке и социально-культурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
  12. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.
  13. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
  14. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
  15. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
  16. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
  17. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
  18. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
  19. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
  20. Энергообеспечение мышечного сокращения.
  21. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья.
  22. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
  23. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
  24. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
  25. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
  26. Режим питания как составляющая ЗОЖ.



27. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
28. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
29. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
30. Футбол. Техническая подготовка. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Остановка мяча плечом. Остановка мяча стопой. Учебная игра.
31. Футбол. Техническая подготовка. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой.
32. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.
33. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.
34. Техника выполнения упражнений для развития физических качеств.
35. Техника выполнения упражнений для развития двигательных способностей.
36. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
37. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
38. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.
39. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
40. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
41. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.
42. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
43. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
44. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.
45. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
46. В чём различие между скоростными и силовыми качествами? С помощью каких упражнений их можно развивать?
47. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаляющих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.
48. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
49. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это случилось?
50. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультурминутки.
51. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончании занятий по плаванию?
52. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуется для развития гибкости?
53. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.
54. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
55. Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
56. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру (если позволяют условия).
57. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
58. Основные нарушения правил игры в баскетбол.
59. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
60. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяют на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.
61. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.
62. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
63. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
64. Средства физической культуры.
65. Принципы физического воспитания.
66. Методы физического воспитания
67. Методика составления комплексов гимнастики (производственной гигиенической) и определение их места в течение дня.
68. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
69. Бег как средство физической культуры.
70. Ходьба как средство физической культуры.
71. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
72. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
73. Лёгкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна.
74. Техника высокого и низкого стартов в легкой атлетике
75. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование
76. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание от планки, приземление.
77. Лёгкая атлетика. Техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки
78. Гимнастика. Строевые упражнения. Строевые приёмы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги во 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2, по 3 и обратно. Перестроение



- из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставным шагом, по распоряжению.
79. Общеразвивающие упражнения. Техника общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения общеразвивающих упражнений. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лёжа. Поточный способ проведения ОРУ.
80. Гимнастика. Техника проведения и совершенствования общеразвивающих упражнений (1 комплекс ОРУ)
81. Гимнастика. Техника проведения и совершенствования общеразвивающих упражнений (2 комплекс ОРУ)
82. Гимнастика. Техника проведения и совершенствования общеразвивающих упражнений (3 комплекс ОРУ)
83. Техника акробатических упражнений. Комплекс акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.
84. Волейбол. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Двусторонняя игра.
85. Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. Комбинационные действия защиты и нападения. Штрафные броски. Двусторонняя игра
86. Волейбол. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения.
87. Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах).
88. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление.
89. Волейбол. Техника подачи мяча сверху. Броски мяча с верха одной рукой в стену, в парах
90. Волейбол. Техника подачи на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины.
91. Волейбол. Техника блокирования в волейболе. Прыжки толчком двумя ногами с места и разбега в 1-2 шага с доставанием подвешенного набивного мяча. Блокирование, стоя на подставке, руки над сеткой. Блокирование в прыжке с места нападающего удара.
92. Баскетбол. Изучение техники передвижения в баскетболе. Перемещение, остановки. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача двумя руками от груди. Бросок в движении.
93. Баскетбол. Техника передачи мяча в баскетболе. Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски. Передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой снизу, сбоку. Штрафные броски.
94. Баскетбол. Тактики нападения в игре. Сочетание перемещений с техническими приемами нападения. Ведение мяча с изменением направления. Встречная передача мяча. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Выравнивание, выбивание мяча.
95. Физическая культура в профессиональной подготовке и социально-культурное развитие личности.
96. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
97. Футбол. Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.
98. Футбол. Техническая подготовка. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней части стопы. Ведение мяча с изменением направления.
99. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по лёгкой атлетике?
100. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения
101. Особенности подготовки и проведения туристических походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака.
102. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?
103. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
104. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.
105. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?
106. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
107. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).
108. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
109. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
110. В чём заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
111. В чём видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.
112. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу.
113. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
114. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений.
115. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
116. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различные время года и при различной температуре воздуха.
117. Составьте комплекс утренней гимнастики.

118. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?
<b>5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля</b>
Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.1	Алхасов Д.С.	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования	М.: Юрайт, 2021.	<a href="https://urait.ru/bcode/474800">https://urait.ru/bcode/474800</a> - неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

#### 6.3. Перечень программного обеспечения

6.3.1	LibreOffice
-------	-------------

#### 6.4 Перечень информационных справочных систем

6.4.1	ВФСК ГТО - <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
6.4.2	Открытая платформа Спортивная Россия - <a href="https://infosport.ru">https://infosport.ru</a>
6.4.3	ФИЗКУЛЬТУРА-сайт учителей физической культуры - <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a>
6.4.4	КонсультантПлюс - <a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>
6.4.5	Гарант.ру - <a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Помещение для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническим и средствами обучения для проведения лекций и практических занятий.
-----	--

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе
--



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

**1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

## 1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

УУД, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.			
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> </ul>	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.	Т, Д, Н
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.	Т, Д, Н

<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>	<p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.</p>	<p>Т, Д, Н</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>			
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<p>Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.</p>	<p>Т, Д, Н</p>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>	<p>Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.</p>	<p>Т, Д, Н</p>

<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и в производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</li> </ul>	<p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.</p>	<p>Т, Д, Н</p>
---	---	---	----------------

*Т- тестовые задания, Д – доклады, Н - нормативы*

## 1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости осуществляется в рамках бальной системы в 5-балльной шкале:

При оценивании **знаний** по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

5 баллов - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует в деятельности.

4 балла - за тот же ответ с небольшими неточностями и незначительными ошибками.

3 балла - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

2 балла - за незнание материала программы

Для оценивания **техники владения двигательными умениями и навыками** используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

5 баллов - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив норматив;

4 балла – При выполнении Ученик действует так же, как и в Предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

3 балла – Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

2 балла - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

5 баллов – Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивает итоги

4 балла – Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог.

3 балла – Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов

2 балла - Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### **Уровень физической подготовленности обучающихся**

5 баллов – Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени;

4 балла – Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

3 балла – Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительном приросту;

2 балла – Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

## **2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **2.1. Теоретические вопросы и тестовые задания в соответствии с разделами учебной программы.**

#### **Вопросы по теме: Основные физиологические показатели. Простые физиологические пробы и нагрузочное тестирование:**

1. Перечислите основные физиологические показатели человека?
2. Как и при помощи чего измеряются Т тела/ ЧСС/ АД/ЧД?
3. Назовите нормальные значения Т тела/ЧСС/АД/ЧД в состоянии покоя?
4. Дайте определение отклонениям от нормы в большую и меньшую сторону от нормы в показателях Т тела/ЧСС/АД/ЧД, и причины, от чего они могут возникать?
5. Как в норме изменяются физиологические показатели при физической нагрузке?
6. Что тестирует проба Руфье-Диксона?
7. Озвучьте ход работы пробы Руфье-Диксона?
8. Что тестирует проба Мартине?
9. Озвучьте ход работы пробы Мартине?
10. Что тестирует проба Штанге? Назовите ход работы и нормальные результаты?
11. Что тестирует проба Генчи? Назовите ход работы и нормальные результаты?

### **Вопросы по теме: Лёгкая атлетика**

1. Дайте определение легкой атлетики, как вида спорта?
2. Дайте определение спортивной ходьбе, расскажите о дистанциях, правилах проведении соревнований и оборудовании в этой дисциплине легкой атлетики?
3. Какие дистанции входят в легкоатлетический спринт?
4. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
5. Назовите три команды стартера и опишите действия бегуна при них?
6. Какое оборудование используют бегуны-спринтеры для улучшения старта?
7. Перечислите дистанции, входящие в легкоатлетический микст?
8. Перечислите дистанции, называемые стайерскими?
9. Сколько составляет марафонская дистанция, и почему носит такое название?
10. Перечислите виды легкоатлетических прыжков?
11. Опишите и продемонстрируйте схему тройного прыжка?
12. Перечислите виды легкоатлетических метаний?
13. Сколько составляет окружность классического легкоатлетического стадиона?

### **Вопросы по теме: Гимнастика**

1. Назовите виды гимнастики, и кратко опишите их?
2. Дайте определение спортивной гимнастики, как вида спорта?
3. Перечислите женские дисциплины спортивной гимнастики?
4. Перечислите мужские дисциплины спортивной гимнастики?

### **Тестовые задания по теме: Волейбол, как вид спорта**

1. Какая страна считается родиной волейбола?
  - а) Россия
  - б) Китай
  - в) США
  
2. Какой год считается годом изобретения волейбола?
  - а) 1867г.
  - б) 1995г.
  - в) 1895г.
  
3. Кто считается изобретателем волейбола?
  - а) Джус Ли
  - б) Джеймс Нейсмит
  - в) Уильям Дж.Морган
  
4. Сколько игроков от одной команды могут одновременно участвовать в игре?
  - а) 6
  - б) 5
  - в) 7
  
5. как долго длится одна стандартная партия игры в Волейбол?
  - а) 25 мин
  - б) пока одна из команд не наберет 20 очков
  - в) пока одна команда не наберет 25 очков
  
6. может ли волейбольная партия закончиться со счетом 25-26?
  - а) да
  - б) нет
  - в) игра будет продолжаться до разницы в 2 очка
  
7. кто такой либеро?
  - а) капитан команды
  - б) свободный игрок, находящийся в зоне №6, который не может атаковать, но разыгрывает мяч на своей половине площадки
  - в) игрок, которого дисквалифицировали



в) с приветствия команд

г) с начала разминки

2. Игра в баскетболе заканчивается

а) уходом команд с площадки

б) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

в) в момент подписания протокола старшим судьей

г) мяч вышел за пределы площадки

3. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

а) любой член команды

в) капитан команды

б) тренер или помощник тренера

г) никто

4. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

а) 6

б) 5

в) 4

г) 7

5. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

а) 1861г.

б) 1891г.

в) 1824г.

г) 1904г.

6. В какой стране изобрели баскетбол?

а) Испания

б) США

в) Англия

г) Россия

7. Кто изобрел баскетбол?

а) Джон Вуден

б) Джеймс Нейсмит

в) Тед Тернер

г) Бетр Лесгадт

8. Назовите размеры баскетбольной площадки

а) 9 x 18 м

б) 26 x 14 м

в) 10 x 15 м

г) 20 x 40 м

9. Чему равен вес баскетбольного мяча?

а) 300 - 400 г

б) 600г - 650г

в) 480 - 520 г

г) 1 кг - 1кг 200г

10. Высота баскетбольного кольца равна:

а) 2 м 50 см

б) 3 м 5 см

в) 3 м 50 см

г) 4 м





<b>Метание спортивно го снаряда: весом 700 г (м)</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	-	-	-	27	29	35	33	35	37	33	35	37
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	8,1	7,8	7,2	7,9	7,6	6,9	8,0	7,7	7,1	8,0	7,7	7,1
<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.	6	8	12	9	11	14	10	12	15	10	12	15
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание.</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.	20	24	36	27	31	42	28	32	44	28	32	44
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого	35	39	49	36	40	50	33	37	48	33	37	48

	угла согнутых ног.												
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	17	19	24	17	20	25	16	18	24	16	18	24
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>		80	90	100	90	100	110	100	110	120	110	120	130

Наименование норматива	Методические указания	ЮНОШИ								
		Набор после 11 класса								
		1 курс			2 курс			3 курс		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»		
<b>Бег на 30 м (с)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	4,9	4,7	4,4	4,9	4,7	4,4	4,8	4,6	4,3
<b>Бег на 60 м (с)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	8,8	8,5	8,0	8,8	8,5	8,0	9,0	8,6	7,9
<b>Бег на 100 м (с)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	14,6	14,3	13,4	14,6	14,3	13,4	14,4	14,1	13,1
<b>Прыжок в длину с разбега (см)</b>	Оценивается правильность выполнения прыжка	375	385	440	375	385	440	370	380	430
<b>Прыжки в длину с места толчков двумя ногами (см)</b>	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	195	210	230	195	210	230	210	225	240
<b>Метание спортивного</b>	Оценивается правильность	27	29	35	27	29	35	33	35	37

<b>снаряда : весом 700 г (м)</b>	скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.									
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	7,9	7,6	6,9	7,9	7,6	6,9	8,0	7,7	7,1
<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	9	11	14	9	11	14	10	12	15
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание.</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.	27	31	42	27	31	42	28	32	44
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.	36	40	50	36	40	50	33	37	48
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза	18	20	25	18	20	25	16	18	24



	финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.													
<b>Метание спортивного снаряда : весом 500 г (м)</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	-	-	-	13	16	20	14	17	21	14	17	21	
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	9,0	8,8	8,0	8,9	8,7	7,9	9,0	8,8	8,2	9,0	8,8	8,2	
<b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.	10	12	18	11	13	19	10	12	18	10	12	18	
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание.</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.	8	10	15	9	11	16	10	12	17	10	12	17	
<b>Поднимание</b>	Ошибки, при	31	34	43	33	36	44	32	35	43	32	35	43	

туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	<p>которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)</li> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul>												
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)	<p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)</li> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul>	15	17	21	16	18	22	16	17	21	16	17	21
Прыжки на скакалке за 1 мин.		90	100	110	100	110	120	110	120	130	120	130	140

Наименование Норматива	Методические указания	Девушки								
		Набор после 11 класса								
		1 курс			2 курс			3 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м (с)	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5,7	5,5	5,0	5,9	5,7	5,1	5,9	5,7	5,1
Бег на 60 м (с)	Оценивается правильность	10,5	10,1	9,3	10,9	10,5	9,6	10,9	10,5	9,6

	положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега									
<b>Бег на 100 м (с)</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	17,6	17,2	16,0	17,8	17,4	16,4	17,8	17,4	16,4
<b>Прыжок в длину с разбега (см)</b>	Оценивается правильность выполнения прыжка	285	300	345	270	290	320	270	290	320
<b>Прыжки в длину с места толчков двумя ногами (см)</b>	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	160	170	185	170	180	195	170	180	195
<b>Метание мяча весом 150 г (м)</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Метание спортивного снаряда : весом 500 г (м)</b>	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	13	16	20	14	17	21	14	17	21
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	8,9	8,7	7,9	9,0	8,8	8,2	9,0	8,8	8,2
<b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное	11	13	19	10	12	18	10	12	18

	сгибание рук.									
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Отжимание.</b>	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.	9	11	16	10	12	17	10	12	17
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	33	36	44	32	35	43	32	35	43
<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)</b>	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	16	18	22	16	17	21	16	17	21
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>		100	110	120	110	120	130	120	130	140

### Темы докладов

#### по дисциплине «Физическая культура»:

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.



8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физических способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

#### **Критерии оценивания:**

5 баллов: - наличие четкого плана доклада; - раскрытие в докладе сути проблемы; - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитического отношения к нему; - свободное изложение материала и четкие ответы на поставленные вопросы.

4 балла: - умение изложить сжато основные положения доклада; - раскрытие в докладе сути проблемы; - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитического отношения к нему; - свободное изложение материала и ответы на поставленные вопросы с несущественными, но быстро исправленными докладчиком ошибками.

3 балла: - содержательное выступление, но докладчик затруднялся сжато изложить основные положения доклада; - демонстрация обучающимися недостаточно полных знаний по теме доклада, отсутствие аргументации; - не структурированное изложение материала доклада, при ответе на вопросы допускает ошибки.

2 балла выставляется в том случае, когда поднятая проблема раскрыта недостаточно полно, не всегда правильно выделяется главное, беден фактический материал, мало использовано дополнительной литературы. Доклад оформлен неправильно: имеются нарушения логики.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций состоит из текущего контроля.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации и учитываются при оценивании знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## ОГСЭ.04 Физическая культура

Методические указания для студентов по освоению дисциплины «Физическая культура» являются частью рабочей программы дисциплины (приложением к рабочей программе).

Рабочая программа дисциплины, утвержденная директором колледжа для изучения дисциплины, определяет цели и задачи дисциплины, формируемые в ходе ее изучения компетенции и их компоненты, содержание изучаемого материала, виды занятий и объем выделяемого учебного времени, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины.

Для самостоятельной учебной работы студента важное значение имеют разделы «Структура и содержание дисциплины (модуля)» и «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)». В первом указываются разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем (в академических часах), во втором – рекомендуемая литература и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

ФОС дисциплины предназначены для использования обучающимися и колледжем при оценивании результативности и качества учебного процесса, образовательных программ, степени их адекватности условиям будущей профессиональной деятельности (Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины).

### 1. Описание последовательности действий студента

Приступая к изучению дисциплины «Физическая культура» необходимо в первую очередь ознакомиться содержанием РПД, где в разделе «Структура и содержание дисциплины (модуля)» приведено общее распределение часов аудиторных занятий и самостоятельной работы по темам дисциплины.

Залогом успешного освоения дисциплины регулярные проверки знаний, двигательных умений и навыков, предусматривать для неё достаточно времени и места в своей учебной работе.

Основными объектами проверки и оценки успеваемости на уроках физической культуры являются:

- теоретические сведения по физической культуре;
- способы самостоятельной деятельности;
- двигательные умения и навыки, которыми учащиеся овладевают на занятиях физической культуры;
- уровень развития основных физических качеств.

### 2. Самостоятельная работа студента

В соответствии с Федеральным стандартом самостоятельная работа студента играет ведущую роль в формировании специалиста.

Самостоятельная работа студента – самостоятельная учебная деятельность студента, организуемая колледжем и осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа студента по учебной дисциплине «Физическая культура» выполняется:

- самостоятельно вне расписания учебных занятий;
- с использованием современных образовательных технологий;
- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие несовершенных физических качеств;
- подготовку к выполнению зачётных нормативов.
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

### 3. Рекомендации по работе с литературой и источниками

Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, содержащей список основной и дополнительной литературы, а также знакомства с учебно-методическими разработками.

В случае возникновения затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным.

Работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.