МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Колледж информационных и креативных технологий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
42.02.01 Реклама

Форма обучения: очная

Владивосток 2026

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01. Реклама, утвержденного приказом Минобрнауки России от, 21.07.2023 № 552, примерной образовательной программой.

Разработчик(и): Д.А. Рогожина, преподаватель колледжа информационных и креативных технологий ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 9 от «20» мая 2026 г.

Председатель ПЦК _____ *О.Ю. Сорокина*
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является частью общего социально-гуманитарного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 42.02.01 Реклама, примерной образовательной программой.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 8	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
в том числе:	
– практические занятия	
– промежуточная аттестация – *дифференцированный зачет*	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 8
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая **культура** личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		
	Практическое занятие № 1 «Основные понятия, методы и средства физической культуры. Физическое развитие, виды физической подготовки».		
	Практическое занятие № 2 «Система массовых соревнований. Комплекс ГТО».		
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 8
	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	Практическое занятие № 3 «Использование методов самоконтроля во время выполнения физических упражнений. Оценка функционального состояния».		
	Практическое занятие № 4 «Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения и переутомления».		
Тема 1.3.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 8

Двигательная активность обучающихся	Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека. Формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни. Форма занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		
	Практическое занятие № 5 «Комплекс упражнений, направленный на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма».		
	Практическое занятие № 6 «Выполнение, самостоятельное составление и проведение комплекса утренней гимнастики».		
	Практическое занятие № 7 «Выполнение, самостоятельное составление и проведение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки».		
Тема 1.4. Основы здорового образа жизни	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 8
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Понятие о медико-биологических методах восстановления.		
	Практическое занятие № 8 «Влияние физической культуры на укрепление здоровья. Современные физкультурно-оздоровительные технологии».		
	Практическое занятие № 9 «Использование методов самомассажа для восстановления».		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**25**	ОК 8
	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, в разных направлениях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Метание мяча. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.		
	Практическое занятие № 10 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, ходьба».		

	Практическое занятие № 11 «Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения».		
	Практическое занятие № 12 «Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег по прямой и по виражу, на стадионе и по пересеченной местности».		
	Практическое занятие № 13 «Техника эстафетного бега. Способы держания эстафетной палочки».		
	Практическое занятие № 14 «Техника метания малого мяча на дальность,».		
	Практическое занятие № 15 «Техника метания малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров».		
	Практическое занятие № 16 «Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с места».		
	Практическое занятие № 17 «Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов».		
	Практическое занятие № 18 «Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега».		
Тема 2.2. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**25**	ОК 8
	Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках. Комплексы упражнений для развития физических качеств (сила, гибкость, равновесие, координация, выносливость). Акробатические упражнения. Дыхательная гимнастика.		
	Практическое занятие № 19 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды, перестроения на месте и в движении. Смыкание и размыкание».		
	Практическое занятие № 20 «ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи, скакалка, гантели, эспандеры)».		
	Практическое занятие № 21 «ОРУ в парах».		
	Практическое занятие № 22 «Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках».		
	Практическое занятие № 23 «Техника группировки и перекатов. Кувырки вперед и назад».		
	Практическое занятие № 24 «Техника стойки на лопатках. «Мост» из положения лежа и стоя».		
	Практическое занятие № 25 «Акробатическая комбинация из изученных элементов».		

	Практическое занятие № 26 «Комплекс дыхательной гимнастики».		
	Практическое занятие № 27 «Составление и проведение комплекса ОРУ».		
Тема 2.3. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**20**	ОК 8
	Правила игры. Основы судейства. Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		
	Практическое занятие № 28 «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол».		
	Практическое занятие № 29 «Средняя и низкая стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед».		
	Практическое занятие № 30 «Остановка прыжком и с двух шагов, повороты различными способами».		
	Практическое занятие № 31 «Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение с изменением направления, правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника».		
	Практическое занятие № 32 «Передачи и ловля мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, из-за головы; одной рукой от плеча, снизу, сбоку. На месте и в движении».		
	Практическое занятие № 33 «Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места, в движении».		
	Практическое занятие № 34 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите, с мячом и без».		
	Практическое занятие № 35 «Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам».		
Тема 2.4. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**20**	ОК 8
	Правила игры. Основы судейства. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		

	Практическое занятие № 36 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол».		
	Практическое занятие № 37 «Стойки в волейболе. Перемещения по площадке приставным, двойным, скрестным шагом, скачком».		
	Практическое занятие № 38 «Техника передач мяча в парах, в тройках на месте и с перемещением. Передачи мяча во встречных колонах».		
	Практическое занятие № 39 «Техника подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием подачи».		
	Практическое занятие № 40 «Прием мяча от сетки».		
	Практическое занятие № 41 «Техника нападающего удара и блокирования нападающего удара».		
	Практическое занятие № 42 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите, с мячом и без».		
	Практическое занятие № 43 «Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам».		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**20**	ОК 8
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практическое занятие № 44 «Формирование профессионально значимых физических качеств».		
	Практическое занятие № 45 «Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня».		

	Практическое занятие № 46 «Составление и проведение комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста».		
	Практическое занятие № 47 «Комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний специалиста».		
Итоговая аттестация – дифференцированный зачет			
Всего:		**120**	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

- Спортивного комплекса (мячи волейбольные, баскетбольные, набивные разновесовые; щиты, корзины, стойки, антенны, сетки; гимнастические шведские стенки, маты, скамейки; гантели разновесовые; скакалки; гимнастические палки; эспандеры разной силы сопротивления; теннисные мячи; эстафетные палочки; стойка и планка для прыжков высоту).

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд ВВГУ укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Основная литература

1. Физическое воспитание в образовательных учреждениях: учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20652-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566878

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565611

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907

Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562057

2. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва: КноРус, 2024. — 280 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-406-12932-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://book.ru/book/952991

3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебник для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563435

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566885

Электронные ресурсы

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. — URL: https://www.mos.ru/moskomsport/
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. — URL: https://minsport.gov.ru/

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок в ходе фронтального устного опроса. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется оценка результатов в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - техника выполнения двигательных действий на практических занятиях; - в ходе фронтального устного опроса; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при сдаче контрольных нормативов
Уметь: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по дисциплине разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе дисциплины.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Колледж информационных и креативных технологий

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности
42.02.10 Реклама

Форма обучения: очная

Владивосток 2026

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 42.02.01 Реклама , утвержденного приказом Минобрнауки России от 21.07.2023 № 552, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и): Д.А. Рогожина, преподаватель колледжа информационных и креативных технологий ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 9 от «20» мая 2026 г.

Председатель ПЦК _____ *О.Ю.Сорокина*
подпись

1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее –КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» по специальности 42.02.01 Реклама.

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - тестирование).

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
ОК 8	З1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	З2	Основы здорового образа жизни
	З3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения
	У1	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности
	У2	Использовать средства физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	З1 У1	Способность раскрыть понятие «физическая культура» и его общекультурное, профессиональное и социальное значение; способность изложить основные принципы формирования физической культуры личности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1)	Тестирование (п. 6.1)
		Способность применять физкультурно-оздоровительные средства для достижения жизненных и профессиональных целей		
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	З1 У1	Способность охарактеризовать процессы, происходящие в организме под влиянием физических упражнений, эффекты физических упражнений. Способность раскрыть понятия «функциональное состояние» и «адаптация», произвести оценку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1) Демонстрация правильной техники	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		функционального состояния и применить методы самоконтроля	изученных умений	Тестирование (п. 6.1)
Тема 1.3. Двигательная активность обучающихся	У1 У2	Способность разработать и выполнить комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата, комплекс гигиенической гимнастики.	Проведение фрагмента занятия (п. 5.3)	
Тема 1.4. Основы здорового образа жизни	З2 У1	Способность раскрыть понятие «здоровье» и перечислить компоненты здорового образа жизни. Способность установить связь между здоровьем и занятиями физической культурой. Способность разработать и выполнить комплекс упражнений с использованием методов самомассажа	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1) Проведение фрагмента занятия (п. 5.3)	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Легкая атлетика	З1 З2 З3 У1 У2	Способность раскрыть особенности техники видов легкой атлетики, перечислить основные правила соревнований по легкой атлетике, кратко описать историю возникновения и развития легкой атлетики в России и в мире. Способность продемонстрировать правильную технику выполнения двигательных действий. Способность самостоятельно подготовить и провести фрагмент занятия, используя средства легкой атлетики. Способность выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике.	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1) Проведение фрагмента занятия (п. 5.3) Сдача контрольных нормативов (п. 5.2) Демонстрация правильной техники изученных умений	Тестирование (п. 6.1)
Тема 2.2. Гимнастика		Способность раскрыть гимнастическую терминологию, классификацию и общую характеристику оздоровительных, спортивных и прикладных гимнастических видов, кратко описать историю возникновения и развития гимнастики в России и в мире. Способность продемонстрировать правильную технику выполнения двигательных действий.	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1) Проведение фрагмента занятия (п. 5.3) Сдача контрольных нормативов (п. 5.2) Демонстрация правильной	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		Способность самостоятельно подготовить и провести фрагмент занятия, используя средства легкой гимнастики. Способность выполнить контрольные нормативы по гимнастике.	техники изученных умений	
Тема 2.3. Баскетбол		Способность раскрыть основные элементы игры в баскетбол и технику их выполнения, перечислить основные правила соревнований по баскетболу, кратко описать историю возникновения и развития баскетбола в России и в мире. Способность продемонстрировать правильную технику выполнения двигательных действий. Способность осуществлять функцию судьи. Способность самостоятельно подготовить и провести фрагмент занятия, используя средства баскетбола. Способность выполнить контрольные нормативы по баскетболу.	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1) Проведение фрагмента занятия (п. 5.3) Сдача контрольных нормативов (п. 5.2) Демонстрация правильной техники изученных умений	Тестирование (п. 6.1)
Тема 2.4. Волейбол		Способность раскрыть основные приемы игры в волейбол и технику их выполнения, перечислить основные правила соревнований по волейболу, кратко описать историю возникновения и развития волейбола в России и в мире. Способность продемонстрировать правильную технику выполнения двигательных действий. Способность осуществлять функцию судьи. Способность самостоятельно подготовить и провести фрагмент занятия, используя средства волейбола. Способность выполнить контрольные нормативы по волейболу.	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1) Проведение фрагмента занятия (п. 5.3) Сдача контрольных нормативов (п. 5.2) Демонстрация правильной техники изученных умений	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	З3 У1 У2	Способность перечислить средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1)	Тестирование (п. 6.1)

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
профессиональных результатов		профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Способность назвать цели и задачи ППФП, средства для профилактики перенапряжения. Способность самостоятельно подготовить и провести комплексы упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, направленные на профилактику профессиональных заболеваний и развитие профессионально значимых качеств. Способность выполнять функциональные пробы.	Проведение фрагмента занятия (п. 5.3) Сдача контрольных нормативов (п. 5.2) Демонстрация правильной техники изученных умений	

4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырёх бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на дифференцированном зачете выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: фронтальный и индивидуальный устный опрос)

5 баллов - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

4 балла - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

3 балла – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы;

знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

2 балла – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Критерии оценивания тестового задания

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Количество правильных ответов	91 % и ≥	от 81% до 90,9 %	не менее 70%	менее 70%

Критерии оценки уровня физической подготовленности и выполнения контрольных нормативов

(оценочные средства: выполнение контрольных нормативов)

Проводится по двум показателям:

исходный уровень развития физических качеств студента;

реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценка ставится на основании результатов выполнения контрольных нормативов, представленных в пункте 5.3.

Оценке «отлично» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «хорошо» - средний уровень.

Оценке «удовлетворительно» - низкий уровень.

Критерии оценки качества проведения фрагмента занятия

(оценочные средства: разработка и выполнение комплекса упражнений)

Оценка «отлично» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «хорошо» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «удовлетворительно» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «неудовлетворительно» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

(оценочные средства: выполнение двигательных действий, демонстрация правильной техники)

Оценка «отлично» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене

(оценочные средства: выполнение разноуровневых задач и заданий)

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного фронтального и индивидуального опроса):

1. В какой части рабочего дня проводится вводная гимнастика и с какой целью?
2. Какие физические упражнения следует использовать в свободное время работникам тяжелого и легкого физического труда?
3. Какая задача профессионально-прикладной физической подготовки приобретает особое значение тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных (чреваты перегреванием или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками, недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе и т.д.)?
4. Какие правила рекомендуют соблюдать для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении?
5. Какими способами можно противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера?
6. Какие разрушающие здоровье организма привычки имеет распространение в студенческой среде?
7. Какова специфика коллективных взаимоотношений на занятиях физической культурой и спортом?
8. Какие существуют формы занятий физической культурой и спортом?
9. Что означает социально-психологическая адаптация для становления личности студента и как она проявляется при занятиях физической культурой?
10. Какие цели могут ставить физкультурники, самостоятельно занимающиеся физическими упражнениями?
11. Назовите и охарактеризуйте формы самостоятельных занятий?
12. Как рассчитывается оптимальная интенсивность нагрузки в циклических упражнениях (бег, ходьба, плавание и др.)?
13. Что такое адаптация?
14. Понятие здоровья и главные составляющие здорового образа жизни?
15. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения?
16. История возникновения и развития лёгкой атлетики в мире, в России?
17. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта?
18. Основные правила соревнований по легкой атлетике?
19. Особенности техники основных легкоатлетических видов (бега, прыжков, метаний, ходьбы)?
20. Техника безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике?
21. История возникновения и развития гимнастики в мире, в России?
22. Гимнастическая терминология?
23. Классификация и общая характеристика оздоровительных, спортивных и прикладных гимнастических видов?
24. Техника безопасного поведения на занятиях по гимнастике?
25. История возникновения и развития баскетбола в мире, в России?
26. Основные правила игры в баскетбол?
27. Техника выполнения передач, ловли, ведения, бросков мяча в баскетболе?
28. Техника безопасного поведения на занятиях по баскетболу?
29. История возникновения и развития волейбола в мире, в России?
30. Основные правила игры в волейбол?
31. Техника выполнения основных приёмов волейбола: передач, приёма, подач, нападающего удара, блокирования мяча?
32. Техника безопасного поведения на занятиях по волейболу?

5.2 Примеры контрольных нормативов

5.2.1. Обязательные контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.3	4.7	5.2	5.5	5.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м)	1500	1300	1100	1000	900
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Тест на координацию – челночный бег 3х10 м (сек.)	7.2	7.5	8.1	8.5	8.8
Тест на скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см)	230	220	190	180	170
Тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.8	5.3	6.1	6.5	6.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м)	1200	1100	900	8000	700
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Тест на координацию – челночный бег 3х10 м (сек.)	8.4	8.7	9.5	9.8	10.3
Тест на скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	8	6	4

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

5.2.2. Контрольные нормативы по темам

Тема 2.1. Легкая атлетика

Физические	Контрольные	Оце	1 курс	2 курс	3 курс

способности	упражнения		Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	1 3, 6	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	220	180	230	190	240	190
		4	210	170	220	180	230	180
		3	190	150	200	160	210	160
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.10		2.05		2.00
		4		2.15		2.00		2.05
		3		2.20		2.15		2.10
	Бег 1000 метров	5	4.00		3.50		3.40	
		4	4.10		3.55		3.50	
		3	4.20		4.10		4.00	
Скоростно-силовые	Метание малого мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	12,00	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	13,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	14,00	12,20

Тема 2.2. Гимнастика

1. Правильная техника выполнения обучающимися базовых и специальных упражнений на различные группы мышц и акробатической комбинации
2. Выполнение нормативов

Контрольные упражнения	Оценка	**1 курс**		**2 курс**		**3 курс**	
		Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев
Поднимание туловища за 1 мин.	5	40	30	42	35	45	37
	4	38	28	40	30	42	33
	3	35	25	35	28	38	30
Приседание на гимнастическойскамейке	5	45	35	50	40	55	40
	4	40	30	45	35	50	35
	3	35	25	40	30	45	30
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	140	140	140	150
	4	120	125	130	130	130	140
	3	100	115	110	110	120	120
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30	40	35	45	38
	4	30	23	32	28	37	30
	3	15	12	18	15	30	18

Тема 2.3. Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка	
	Юноши	Девушки

	5	4	3	5	4	3
1 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двусторонняя игра.						
2 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по колличеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двусторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9.2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двусторонняя игра.						

Тема 2.4. Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двусторонняя игра.						
2 курс						
Подача: верхняя прямая(юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двусторонняя игра.						
3 курс						
1. Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двусторонняя игра.						

Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Оценивание составления и проведения обучающимися комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в

течение дня, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и развитие профессионально-значимых физических и психологических качеств.

2. Выполнение функциональных проб

Контрольные упражнения	Оценка	1 курс		2 курс		3 курс	
		Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5			45	40	50	45
	4			40	35	45	40
	3			35	30	35	35

5.3 Примеры заданий для проведения фрагмента занятия

1. Самостоятельно подготовить и провести подготовительную часть занятия, используя средства легкой атлетики
2. Самостоятельно подготовить и провести заключительную часть занятия, используя средства гимнастики
3. Самостоятельно подготовить и провести основную часть занятия, направленного на профилактику профессиональных заболеваний
4. Самостоятельно подготовить и провести основную часть занятия, используя средства спортивных игр
5. Самостоятельно подготовить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики
6. Самостоятельно подготовить и провести комплекс дыхательной гимнастики
7. Самостоятельно подготовить и провести комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня
8. Самостоятельно подготовить и провести комплекс, направленный на развитие физического качества (гибкости, силы, выносливости, скорости, координации)
9. Самостоятельно подготовить и провести комплекс упражнений с использованием методов самомассажа
10. Самостоятельно подготовить и провести комплекс ОРУ в любой части занятия

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

6.1 Примеры тестовых заданий

Вариант 1

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

а) физической культуры;

б) физического воспитания;

в) физического совершенства;

г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что…

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) растяжкой

б) стретчингом

в) гибкостью

г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечно-сосудистой системы?

а) ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г) функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

а) повышать:

б) снижать:

в) оставить на старом уровне;13

г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость

г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

а) антропометрические показатели;
б) социальные особенности человека;
в) особенности интенсивности работы;
г) хорошо развитая мускулатура.

Вариант 2

1. Дайте определение физической культуры:

а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
б) Физическая культура – средство отдыха;
в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

а) частота сердечных сокращений;
б) результаты выполнения тестов;
в) тренировочные нагрузки;
г) все вместе.

3. Что такое закаливание?

а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
г). Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.;
б) 90–150 уд./мин.;15
в) 150–170 уд./мин.;
г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бокс;
б) ходьба и бег;
в) спортивная гимнастика;
г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. упражнения «на выносливость».
4. упражнения «на быстроту и гибкость».
5. упражнения «на силу».
6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6; ; 6) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 *г) 2,1,3,4,5,6*

7. Что такое здоровый образ жизни?

а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
б) всестороннего развития личности;
в) оздоровительной направленности;
г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант 3

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;
б) профессионально-прикладная подготовка;
в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
б) содействие формированию физической культуры личности;
в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
г) все вышеперечисленное.

3. Что такое двигательная активность?

а) количество движений, необходимых для работы организма.
б) занятие физической культурой и спортом.

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
а) самонаблюдение;
б) самоконтроль;
в) самочувствие;
г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики
должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).
1. Прыжки и бег
2. Потягивания.
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнения для мышц туловища
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
а) 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; *в)2,5,4,3,1,6;* г)6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:
а) гипертонией
б) гипердинамией
в) гиподинамией
г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается…
а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается…
а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;
г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что

нагрузка…

а*) мала и ее следует увеличить;*

б) переносится организмом относительно легко;

в) достаточно большая, но ее можно повторить;

г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни?

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены; закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Вариант 4

1. Физическая культура представляет собой…

а) учебный предмет;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

2. Физическими упражнениями называются…

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

а) 120 — 130 ударов в минуту;

б) 130 — 140 ударов в минуту;

в) 140 — 150 ударов в минуту;

г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

а) занятия легкой атлетикой;

б) занятия лыжной подготовкой;

в) общая физическая подготовка;

г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
б) конфликты с окружающими;
в) злоупотребление алкоголем;
г) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:
а) сила, быстрота, выносливость;
б) рост, вес, окружность грудной клетки;
в) артериальное давление, пульс;
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:
а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
б). Вода, белки, жиры и углеводы.
в). Белки, жиры, углеводы.
г). Жиры и углеводы.

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
а) на формирование правильной осанки;
б) на гармоническое развитие человека;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) жизненной емкости легких;
в) силы воли;
г) силы кисти.

Время выполнения – 10 минут.