



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих

54.01.03 Фотограф

Форма обучения: очная

Владивосток 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих 54.01.03 Фотограф, 02.08.2013, №724.

Разработана: Васильева Дарья Александровна, преподаватель Колледжа индустрии моды и красоты.

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии

от «25» апреля 2022 г. протокол № 2

Председатель Методического совета КИМК



И.Л. Ключко

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.....	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.01.03 Фотограф.

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

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

ОК 2 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3 - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 6 - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 7 – Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Вариативная часть - не предусмотрено

1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	44
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированного зачета

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Тематический план и содержание

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 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. Социально-биологические основы физической культуры.	5	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся: Использование разных средств и методов физической культуры в самостоятельных занятиях, использованием физической подготовки для гармоничного физического развития и воспитания личностных качеств.		
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала 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, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	5	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся:		

	Использование методов самоконтроля во время выполнения физических упражнений, вести дневник самоконтроля. Научиться оценивать функциональное состояние и физическое развитие.		
Тема 1.3. Двигательная активность обучающихся	Содержание учебного материала	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	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 №1 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Выполнение комплексов гигиенической гимнастики».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	5	
Тема 1.4. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	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. Двигательная активность и здоровье. Понятие о медико-биологических методах восстановления. Естественные силы природы и гигиенические факторы в занятиях физической культурой.		
	Практическое занятие №2 «Использование методов самомассажа для восстановления».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сочетание физических упражнений с естественными силами природы и гигиеническими факторами. Укрепление здоровья с использованием средств физической культуры. Использование методов восстановления в самостоятельных занятиях физической культурой.	5	

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	
	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 №3 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, ходьба».			1
	Практическое занятие №4 «Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения».			1
	Практическое занятие №5 «Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег по прямой и по виражу, на стадионе и по пересеченной местности».			2
	Практическое занятие №6 «Техника эстафетного бега. Способы держания эстафетной палочки».			1
	Практическое занятие №7 «Техника метания малого мяча на дальность,».			1
	Практическое занятие №8 «Техника метания малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров».			1
	Практическое занятие №9 «Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с места».			1
	Практическое занятие №10 «Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов».			1
	Практическое занятие №11 «Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега».			1
Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5			
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	
	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 №12 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды, перестроения на месте и в движении. Смыкание и размыкание».	1		

	Практическое занятие №13 «ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи, скакалка, гантели, эспандеры)».	1	
	Практическое занятие №14 «ОРУ в парах».	1	
	Практическое занятие №15 «Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках».	1	
	Практическое занятие №16 «Техника группировки и перекатов. Кувырки вперед и назад».	1	
	Практическое занятие №17 «Техника стойки на лопатках. «Мост» из положения лежа и стоя».	1	
	Практическое занятие №18 «Акробатическая комбинация из изученных элементов».	1	
	Практическое занятие №19 «Комплекс дыхательной гимнастики».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Изучение гимнастической терминологии. Подбор упражнений и составление акробатической комбинации. Составление и проведение комплекса ОРУ.	5	
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	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 №20 «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол».	1	
	Практическое занятие №21 «Средняя и низкая стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед».	1	
	Практическое занятие №22 «Остановка прыжком и с двух шагов, повороты различными способами».	1	
	Практическое занятие №23 «Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение с изменением направления, правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника».	1	
	Практическое занятие №24 «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».	1	

	Практическое занятие №25 «Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места, в движении».	1	
	Практическое занятие №26 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите с мячом и без».	1	
	Практическое занятие №27 «Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение терминологии баскетбола, правил игры, судейства. Закрепление и совершенствование техники игровых умений в процессе самостоятельных занятий и занятий в спортивных секциях. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	5	
Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	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 №28 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол».	1	
	Практическое занятие №29 «Стойки и перемещения по площадке приставным, двойным, скрестным шагом, скачком».	1	
	Практическое занятие №30 «Техника передач мяча в парах, в тройках на месте и с перемещением. Передачи мяча во встречных колонах».	1	
	Практическое занятие №31 «Техника подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием подачи».	1	
	Практическое занятие №32 «Прием мяча от сетки».	1	
	Практическое занятие №33 «Техника нападающего удара и блокирования нападающего удара».	1	
	Практическое занятие №34 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите с мячом и без».	1	
	Практическое занятие №35 «Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение терминологии волейбола, правил игры, судейства. Закрепление и совершенствование техники игровых умений в процессе самостоятельных занятий и занятий в спортивных секциях. Выполнение упражнений для	5	

	развития скоростно-силовых качеств.		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	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 №36 «Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня».	2	
	Практическое занятие №37 «Составление и проведение комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста».	2	
	Практическое занятие №38 «Комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний специалиста».	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики с учетом профессии (специальности). Использование прикладных видов спорта в процессе самостоятельных занятий.	4		
Итоговая аттестация – дифференцированный зачет			
Всего:		88	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия специальных помещений: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование спортивного зала: 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.

Оборудование стадиона широкого профиля: беговые дорожки; сектор для прыжков в длину; сектор для метания мяча; сектор, стойка и планка для прыжков в высоту; волейбольная площадка; баскетбольная площадка; элементы полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/4659654>
3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/400928>
2. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва: КноРус, 2020. — 280 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/932248>
3. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447196>
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

Интернет 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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Текущая аттестация в виде оценки результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none">- фронтальный устный опрос;- тестовые задания;- техника выполнения двигательных действий на практических занятиях;- проведение подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;- сдача контрольных нормативов. <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФК.00 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих

54.01.03 Фотограф

Форма обучения: очная

Владивосток 2022

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура», Федерального государственного образовательного стандарта по профессии программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих 54.01.03 Фотограф, утвержденного приказом Минобрнауки России от 02.08.2013, №724.

Разработали: Васильева Дарья Александровна, преподаватель Колледжа индустрии моды и красоты.

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии

от «25» апреля 2022 г. протокол № 2

Председатель Методического совета КИМК



И.И. Ключко

1. Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура».

КОС разработаны на основании:

- основной образовательной программы СПО по специальности 54.01.03 Фотограф;
- рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	31	31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	32	32 основы здорового образа жизни
	У1	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

2. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых в процессе изучения

Код результата обучения	Содержание учебного материала (темы)	Тип оценочного средства	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
31	Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	Дифференцированный зачет
32	Тема 1.3. Двигательная активность обучающихся Тема 1.4. Основы здорового образа жизни	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	
У1	Тема 2.1. Легкая атлетика Тема 2.2. Гимнастика Тема 2.3. Баскетбол Тема 2.4. Волейбол Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, проведение фрагмента занятия, сдача контрольных нормативов, демонстрация правильной техники изученных умений	

3. Структура контрольных заданий

3.1 Тестовое задание

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; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 з) 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, обуславливающий 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.

3.2. Вопросы для 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 (чреватые перегревом 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?

3.3. Сдача контрольных нормативов и тестов

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 3x10 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	800	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 3x10 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

3.4 Задания 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

4. Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырём 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 оценки тестовых заданий:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

Критерии оценки устного опроса:

Оценка «отлично» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «хорошо» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «неудовлетворительно» - выставляется за непонимание материала программы.

Критерии оценки уровня физической подготовленности и выполнения 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 3.3.

Оценке «отлично» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «хорошо» - средний уровень.

Оценке «удовлетворительно» - низкий уровень.

Критерии оценки качества проведения фрагмента занятия:

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:

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.