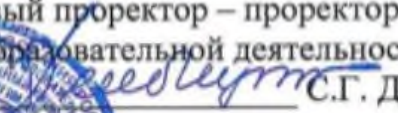


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор – проректор
по образовательной деятельности


С.Г. Дембицкий

 20 12 г.



Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

09.02.07 Информационные системы и программирование

Москва 2024

При разработке рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в основу положены: ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 09.12.2016 № 1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.12.2016, регистрационный №44936) (далее – ФГОС СПО), а также с учетом рекомендованных примерных образовательных программ, относящихся к укрупненной группе специальностей и направления подготовки (УГС) 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА рассмотрена и утверждена на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина» «28» марта 2024 г., протокол № 7

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

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
- ПРИЛОЖЕНИЕ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4 ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

Перечень личностных результатов

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
практические занятия	162
самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация (2-4 семестры – другая, 5 семестр – 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	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура профессиональной подготовки и культурно-образовательное развитие личности	Практические занятия и лабораторные работы	12	ОК 4 ОК 8 ЛР 1 ЛР 9
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия и лабораторные работы	14	ОК 4 ОК 8 ЛР 1 ЛР 9
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	14	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Практические занятия и лабораторные работы		
	1. Техника бега по дистанции		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	12	
	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		

Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия и лабораторные работы 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	14	ОК 4 ОК 8 ЛР 1 ЛР 9
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Практические занятия и лабораторные работы 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	10	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практические занятия и лабораторные работы 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	12	
Тема 3.4. Совершенствовани е техники владения баскетбольным	Практические занятия и лабораторные работы 1. Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	10	

мячом	Первенство колледжа по баскетболу среди обучающихся «ЗОЖ - наше будущее»		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практические занятия и лабораторные работы	14	ОК 4 ОК 8 ЛР 1 ЛР 9
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Практические занятия и лабораторные работы	8	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Практические занятия и лабораторные работы	12	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические занятия и лабораторные работы	10	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия и лабораторные работы	14	ОК 4 ОК 8 ЛР 1 ЛР 9
	1. Техника коррекции фигуры		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Практические занятия и лабораторные работы	6	ОК 4 ОК 8 ЛР 1 ЛР 9
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		

	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p> <p>Эстафета «Я патриот своей родины»</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие большого и малого спортивного зала (аудитория 21, 21а): баскетбольные щиты, кольца, волейбольные стойки, сетка, игровая разметка волейбол (баскетбол), гимнастические скамейки, шведские стенки, столы для настольного тенниса, лёгкие тренажеры для адаптивной физической культуры, зеркала, татами, гимнастические маты, скакалки, набивные мячи.

В качестве помещений для самостоятельной работы обучающихся используются:

- компьютерный класс (аудитория 521), имеющий следующее оснащение: столы и стулья для обучающихся, рабочее место преподавателя, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду организации - 24 шт., принтер;

- читальный зал (аудитория 401), имеющий следующее оснащение: стеллажи для книг, комплект учебной мебели, 1 рабочее место сотрудника и 6 рабочих места для студентов, оснащенные персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду организации.

Программное обеспечение:

- операционная система Microsoft Windows 10 Pro, Страна происхождения – Ирландия. Срок: бессрочный, лимитный по активации;

- пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2019, Страна происхождения - Ирландия, шт. 221. Срок: бессрочный, лимитный по активации;

- программное обеспечение для проектирования нейронных сетей NeuroSolutions, Страна происхождения - Соединенные Штаты Америки, шт. 5;

- универсальная многоплатформенная интегрированная среда всестороннего тестирования модулей и разработки веб-приложений Microsoft Visual Studio, Страна происхождения Соединенные Штаты – Америки, шт. 75. Срок: бессрочный, безлимитный по активации;

- программное обеспечение для подготовки печатных материалов и электронных публикаций CorelDRAW, Страна происхождения – Канада, шт. 145. Срок: бессрочный;

- программное обеспечение для трехмерного автоматизированного проектирования Rhinoceros, Страна происхождения – Испания, шт. 2. Срок: бессрочная лицензия;

- программное обеспечение для подготовки трехмерных моделей к печати Simplify 3D, Страна происхождения - Соединенные Штаты Америки, шт. 1. Драйвер к принтеру 3D. Срок: бессрочный.

- редактор шрифтов FontLab, Страна происхождения - Соединенные Штаты Америки, шт.5. Срок: бессрочная лицензия;

- программное обеспечение для редактирования видео Pinnacle Studio, Страна происхождения - Соединенные Штаты Америки. шт. 15. Срок: бессрочный;

- система трехмерного проектирования КОМПАС-3DСрок: бессрочный, usb-ключ сетевой, 50 подкл.;

- антивирусная программа Dr.Web Desktop Security Suite, LBW-BC, серийный номер DE73-MP99-F5XF-CLPP;

- система управления обучением LMS Moodle – программное обеспечение с открытым кодом, распространяется по лицензии GNU Public License (rus);

- браузер Yandex (<https://yandex.ru/promo/browser/>) – программное обеспечение распространяется по простой (неисключительной) лицензии;

- справочно-правовая система «Система ГАРАНТ». Свободный доступ.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные, а также информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Основная литература

Электронные издания

1. 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>

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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.2. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>умения:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Формами и методами контроля и оценки по учебной дисциплине являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) • Оценка выполнения практического задания (работы)
<p>знания:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для студентов специальности
09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Пояснительная записка

ОГСЭ.05 Физическая культура реализуется на первом, втором, третьем курсах в течение пяти семестров. Объем максимальной учебной нагрузки по дисциплине рассчитан на 168 часов, включая 164 часа на аудиторные занятия. Внеаудиторная самостоятельная работа 4 часа.

Цель промежуточной аттестации: оценка знаний и умений, практического опыта, уровня сформированности компетенций.

Результаты освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4 ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве Сознующий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

Промежуточная аттестация: другая, дифференцированный зачёт.

Форма проведения промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов, тестирование.

Содержание оценочных средств

Тест итоговый по дисциплине

1. Физическая культура представляет собой:
 - А) учебную активность
 - Б) определенную часть культуры человека
 - В) культуру здорового духа и тела
 - Г) нет верного ответа
2. Что из нижеперечисленного относится к видам туризма в соответствии с целью поездок (выбрать несколько ответов):
 - А) рекреационный
 - Б) лечебно-оздоровительный
 - В) познавательный
 - Г) деловой
 - Д) спортивный
 - Ж) этнический
 - З) религиозный
 - И) транзитный
 - К) образовательный
3. Реализация цели физического воспитания решается через решение следующих задач:
 - А) двигательных, воспитательных и физкультурных
 - Б) оздоровительных, двигательных, образовательных
 - В) воспитательных, оздоровительных и образовательных
 - Г) физических, развивающих и оздоровительных
4. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц завершает:
 - А) делегация страны-организатора
 - Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
 - В) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады
 - Г) делегация Греции
5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:
 - А) стрельба
 - Б) гимнастика
 - В) верховая езда
 - Г) фехтование
6. Двигательное умение – это:
 - А) уровень владения знаниями о движениях
 - Б) уровень владения двигательными действиями
 - В) уровень владения системой движений
 - Г) уровень владения тактической подготовкой
7. Какой из видов спорта относится к борьбе?
 - А) карате
 - Б) ушу
 - В) бокс
 - Г) самбо
8. Что определяют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
 - А) уровень физической работоспособности
 - Б) уровень физического развития
 - В) уровень физической подготовленности
 - Г) уровень физической воспитанности

9. Какое событие повлияло на то, что 6,7 и 8 Олимпийские игры были отменены?
- А) первая и вторая мировые войны
 - Б) отказ от участия в играх большинства стран-участниц
 - В) большой скачок в использовании допинга спортсменами, в связи с этим их не допускали до игр
 - Г) нет верного ответа
10. «Либеро» в волейболе – это ...
- А) игрок нападения
 - Б) игрок защиты
 - В) капитан команды
 - Г) запасной игрок
11. На что преимущественно воздействует бег с изменением направления движения?
- А) на координацию движения
 - Б) на скоростно-силовые способности
 - В) на быстроту двигательной реакции
 - Г) на активную гибкость
12. Назовите основные виды качеств человека:
- А) координация, прыжковая выносливость, быстрота, сила
 - Б) ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость
 - В) гибкость, ловкость, выносливость, скорость, сила
 - Г) координация, ловкость, гибкость, сила, выносливость
13. Ошибками в волейболе считаются:
- А) три удара касания, удар при поддержке «двойное касание»
 - Б) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
 - В) четыре удара касания и удар при поддержке «двойное касание»
 - Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела
14. Игра в баскетбол начинается с ...
- А) с начала разминки
 - Б) со свистка судьи
 - В) спорным броском в центре круга
 - Г) с начала отсчета времени игры
15. Что является отличительной чертой спорта?
- А) выступление на соревнованиях
 - Б) занятия в фитнес-клубе
 - В) выполнение физических упражнений
 - Г) повышение уровня физического развития
16. Как называется процесс использования физических упражнений в качестве активного отдыха?
- А) реабилитация
 - Б) рекреация
 - В) реадaptация
 - Г) реорганизация
17. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории
- А) задач физического воспитания
 - Б) средств физического воспитания
 - В) принципов физического воспитания
 - Г) форм физического воспитания
18. В каком виде спорта не используется ракетка?
- А) теннис
 - Б) сквош
 - В) софтбол

Г) бадминтон

19. Как звучит девиз Олимпийских игр?

А) «Спорт, здоровье, радость!»

Б) «Дальше, выше, быстрее!»

В) «Быстрее, выше, сильнее!»

Г) «Будь всегда первым!»

20. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

А) охладить место ушиба

Б) приложить тепло на место ушиба

В) наложить шину

Г) обработать место ушиба йодом

21. В каком году виде спорта выигрыш мяча может принести разное количество очков?

А) волейбол

Б) баскетбол

В) футбол

Г) гандбол

22. В каком виде спорта проявляется простая двигательная реакция?

А) в вольной борьбе

Б) в волейболе

В) в спортивной гимнастике

Г) в плавании

23. Что такое закаливание?

А) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

Б) выполнение утренней гигиенической гимнастики

В) переохлаждение или перегрев организма

Г) нет верного ответа

24. Какого технического приёма не существует в баскетболе?

А) выбивание мяча

Б) передача мяча

В) бросок мяча

Г) подача мяча

25. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

А) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию

Б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности

В) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

Г) нет верного ответа

Ключ к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	БГДЖЗК	В	А	Б	Б	Г	Б	А	Б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	Б	В	В	А	Б	Б	В	В	А
21	22	23	24	25					
Б	Г	А	Г	А					

Теоретические вопросы.

1. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
2. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр Древности, сочетавший борьбу с кулачными боями?
3. Почему Античные Олимпийские Игры назывались праздником мира?
4. Какая Организация руководит современным олимпийским движением?
5. В каком году был образован Международный Олимпийский комитет?
6. В каком году был создан Российский Олимпийский комитет?
7. В каком городе проводились Олимпийские игры в 1980 году?
8. На каком снаряде НЕ соревнуются мужчины в спортивной гимнастике?
9. Что является основным средством физического воспитания?
10. В какой стране в конце 19 века появилась спортивная игра Волейбол?
11. Как называется временное снижение работоспособности?
12. С какого способа начинается комплексное плавание?
13. С какого расстояния пробивается «пенальти» в большом футболе? Ответ укажите в метрах.
14. Какое количество игроков могут одновременно находиться на баскетбольной площадке?
15. Олимпийское движение - это?
16. Как называют нападающего в футболе?
17. Где зародилась игра «Футбол»?
18. На каком расстоянии от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска в баскетболе? Ответ укажите в метрах.
19. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?
20. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?
21. Кто является инициатором возрождения современных Олимпийских игр?
22. Как называется бег по пересеченной местности?
23. Какой лыжный ход самый скоростной?
24. Какая самая большая дистанция лыжных гонок для мужчин на Чемпионате мира? Ответ укажите в километрах.
25. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?
26. Талисман Олимпийских игр 1980 года в Москве.
27. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?
28. Как называется комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребёнка, подростка, юноши к определённому роду спортивной деятельности (виду спорта)?
29. К какому характеру работы относится упражнение "приседание"?
30. Что символизирует союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх?
31. В какой стране прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?
32. В каком году спортсмены из СССР приняли первое участие на Олимпийских играх?
33. В каком году впервые от имени участников была произнесена олимпийская клятва?
34. Кто стал первым олимпийским чемпионом из Российских спортсменов?
35. Из скольких костей состоит костная система человека?
36. Сколько литров крови у взрослого человека?
37. Сколько ударов в минуту составляет частота сердечных сокращений у взрослого человека в покое?

38. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...
39. Обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры это...
40. Как называется развитие организма человека?
41. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект развития гибкости?
42. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей?
43. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?
44. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?
45. Как обозначается вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике?
46. Как обозначается положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике?
47. Как называется дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами в гимнастике?
48. Как называют игрока защиты в волейболе?
49. В течении скольких секунд выполняется подача мяча в волейболе после свистка судьи?
50. Что означает «желтая» карточка в футболе?
51. Какой стороной стопы удар по мячу будет считаться точным в футболе?
52. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?
53. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?
54. Главный элемент тактики лыжника?
55. Как называется разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы?
56. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
57. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?
58. Что представляет собой направление «пол дэнс»?
59. Как называются позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой?
60. Как в Древней Греции называли людей, которые выиграли Олимпийские игры?
61. Дайте определение понятию физическая культура.
62. Назовите вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.
63. Как называется наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность?
64. Что является основным средством физического воспитания?
65. Название процесса развития физических качеств и овладения движениями.
66. Как называется кровь, насыщенная кислородом?
67. Как называется механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц?
68. Какая нервная система подразделяется на симпатический и парасимпатический отделы?
69. Как называется наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе?
70. Каким термином называется снижение уровня кислорода в отдельных зонах или в организме в целом?
71. Какую функцию выполняет скелет?

72. Как называется измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.
73. Как называется способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки?
74. Как называются наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов?
75. Назовите вид спорта или спортивную дисциплину, заключающуюся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Ключи к вопросам:

1	2	3	4	5
бег на один стади	панкратион	в период проведения игр прекращались войны	Международный Олимпийский комитет	1894 г.
6	7	8	9	10
1911 г.	Москва	бревно	физические упражнения	США
11	12	13	14	15
утомление	баттерфляй	11 м	5	общественное движение, основанное на принципах, идеях и идеалах олимпизма, объединяющее в своих рядах организации и людей, независимо от их социального положения, политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности и, пола и возраста, способствующих развитию спорта.
16	17	18	19	20
форвард	Англия	5,80 м	легкая атлетика	ЧСС (частота сердечных сокращений)

21	22	23	24	25
Пьер де Кубертен	Кросс	одновременно одношажный	50 км	массаж
26	27	28	29	30
медвежонок Миша	исходное положение	спортивный отбор	циклическому	Пять олимпийских колец символизируют
31	32	33	34	35
Россия	1952	в 1920 г.	Н. Панин- Коломенкин	200 костей
36	37	38	39	40
4-5 литров	60 уд/мин	скоростной выносливостью .	Спорт	онтогенезом
41	42	43	44	45
акробатика	бег на короткие дистанции	Деметриус Викелас	палестра	кувырок
46	47	48	49	50
присед	«мост»	Либеро	8 секунд	предупреждени е
51	52	53	54	55
внутренней	ФИФА	Низкая стойка	Распределение сил	Степ-аэробика
56	57	58	59	60
две	Пилоксинг	Упражнения с использование м шеста	Асаны	Олимпионикам и
61	62	63	64	65
часть общечеловеческо й культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствован ие организма человека, и улучшение его жизнедеятельност и посредством применения широкого круга средств	Физическое воспитание	Физическое совершенство	Физические упражнения	Физическая подготовка
66	67	68	69	70
Артериальная	Мышечный	Вегетативная	Максимальное	Гипоксия

кровь	насос		потребление кислорода	
71	72	73	74	75
Защиты	Антропометр ия	Функциональн ая проба	Самоконтроль	Плавание

Практические задания

№ п/п	Содержание	Нормативы					
		Юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м. (с)	13.1	14.1	14.4	16.4	17.4	17.8
2.	Бег 3000 м. (мин.с.)	12.00	13.40	14.30			
3.	Бег 2000 м. (мин.с)				10.50	12.30	13.10
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	10			
5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)				18	12	10
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	44	32	28	17	12	10
7.	Рывок гири 16 кг. (количество раз)	43	25	21			
8.	Челночный бег 3х10 м. (с)	7.1	7.7	8.0	8.2	8.8	9.0
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	180	170
10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м)	37	35	33	21	17	14
11.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	48	37	33	43	35	32
12.	Бег на лыжах 5 км. (мин.с)	22.00	25.30	27.00			
13.	Бег на лыжах 3км. (мин.с)				17.30	18.30	19.15
14.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	25	20	15	25	20	15

Результаты освоения учебной дисциплины.

Номер задания	Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках изучаемой дисциплины.	Результаты освоения учебной дисциплины «физическая культура» (основные умения, усвоенные знания, практический опыт)
Тестовые задания 1-25 Теоретические вопросы 1-75 Практические задания	ОК 4 ОК 8	<p>Знать:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p> <p>Уметь:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p>Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве</p> <p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>

Критерии оценивания

Критерии оценки тестов:

Более 84%- оценка 5

от 71-83 %- оценка 4

от 61-70% - оценка 3

менее 60% - оценка 2

Критерии оценки теоретических вопросов:

«5» (отлично)

Обучающийся в полном объеме ответил на все вопросы и дополнительные вопросы, поставленные преподавателем, умеет работать со всеми видами источников, проявив самостоятельность и знания межпредметного характера, применять принципы учебной дисциплины в жизни.

«4» (хорошо)

Обучающийся раскрыл содержание вопросов, но в его ответе содержатся недочеты или одна не грубая ошибка; при ответе на поставленные вопросы имеются незначительные замечания и поправки со стороны преподавателя. Обучающийся может самостоятельно добывать знания, пользуясь различными источниками, имеет развитые практические умения, но необязательно их применять.

«3» (удовлетворительно)

Обучающийся раскрыл более, чем на 50% содержание вопросов, но его ответ содержит недочеты или 2-3 негрубые ошибки, при ответе на поставленные вопросы преподаватель оказывал ему значительную помощь в виде наводящих вопросов. Обучающийся знает только основные принципы, умеет добывать знания лишь из основных источников, частично сформированы знания и умения.

«2» (неудовлетворительно)

Обучающийся раскрыл менее, чем на 50% содержание вопросов, его ответ содержит более двух грубых ошибок, при ответе на поставленные вопросы преподаватель оказывал ему постоянную помощь. Обучающийся не умеет самостоятельно работать с источниками, не знает принципов учебной дисциплины, у него не сформированы знания и умения.